உடற்கல்வி என்றால் என்ன?

பல்கலைப் பேரறிஞர், டாக்டர்

எஸ். நவராஜ் செல்லையா

M.A., M.P.Ed., Ph.D., D.Litt., D.Ed., FUWAI

Dr. Navaraaj Chelliiah Publications

உடற்கல்வி என்றால் என்ன?

(PRINCIPLES AND PHILOSOPHY OF PHYSICAL EDUCATION)

தேசிய விருது பெற்ற நூலாசிரியர்

டாக்டர் எஸ். நவராஜ் செல்லையா

M.A., M.P.Ed., Ph.D., D.Lit., D.Ed., FUWAI

எஸ்.எஸ். பப்ளிகேஷன்

8, போலீஸ் குவார்ட்டர்ஸ் ரோடு,

தி.நகர், சென்னை - 600 017.

☎: 044-24332696

நூல் விபர அட்டவணை

நூலின் பெயர்	:	உடற்கல்வி என்றால் என்ன?
ஆசிரியர்	:	டாக்டர் எஸ். நவராஜ் செல்லையா (1937-2001)
மொழி	:	தமிழ்
பொருள்	:	உடற்கல்வியின் கொள்கையும் தத்துவமும்
பதிப்பு	:	டிசம்பர் 2007
பக்கங்கள்	:	288
நூல் அளவு	:	கிரவுன்
அச்சுபுள்ளி	:	11 புள்ளிகள்
பைண்டிங்	:	சாதாபேப்பர்கட்டு

விலை : ரூ. 100/-

தயாரிப்பு	:	ஆர். ஆடம் சாக்ரட்டீஸ்
வெளியீடு	:	எஸ்.எஸ். பப்ளிகேஷன் 8, போலீஸ் குவார்ட்டர்ஸ் ரோடு, தி.நகர், சென்னை - 17.
ஒளி அச்சு	:	குட்வில் கம்ப்யூட்டர்ஸ் சென்னை - 17 ☎: 9444006583
அச்சிட்டோர்	:	K.V.R. பிரிண்டர்ஸ் சென்னை - 91.

ISBN:

முன்னுரை

உடற் கல்வி என்பது இன்றைய மக்களின் உயிர்க் கல்வியாக, உயர்கல்வியாகத் திகழ்ந்து வருகிறது.

உலக மக்களை உருவாக்கவும், உயர்த்தவும், உன்னத மான ஆக்கப்பணிகளில் உளமார இணையவும், மிளிரவும் உடற்கல்வி உதவுகிறது என்பது உலகமறிந்த உண்மைதான்.

என்றாலும், உடற்கல்வி என்பதை படித்த நம் நாட்டு மக்களும், பேரறிவாளர்களும்கூட பலவாறாகப் பழித்தும் இழித்தும் பேசுகின்ற பரிதாப நிலை பரவலாகப் பரந்து கிடப்பதை பார்த்து, நான் பெருமூச்செறிந்த நேரங்கள் நிறையவே உண்டு.

உன்னதமான உடற்கல்வியைப் பற்றி, நம் மக்க ளுக்குத் தெளிவாக விளக்கி எழுத வேண்டும் என்று பல முறை முயற்சிகளை மேற் கொண்டதும் உண்டு,

எவ்வளவு எளிதாக எடுத்துரைத்தால், இனிதாக மக்கள் இதயத்தில் பதியும் என்று என் மனதுக்குள்ளே போட்டு, செப்பமிட்டுக் கொண்டிருந்தேன்.

அந்த நிலைமைக்குத் தேர்ச்சி பெற, அதற்குள்ளேயே என்னையும் ஆட்படுத்திக் கொண்டேன். ஆரவாரித்துக் கொண்டிருந்த ஆசைகள், இன்று விடுதலை பெற்று வெளியாகி, களித்துக் களி நடம் புரிகின்றன.

எப்படி? இதோ!

உடற்கல்வி என்றால் என்ன? என்ற இந்த நூலின் மூலமாக, என் மனம் எக்களித்துப் பாடுகின்றது.

உடற்கல்வி என்றால் என்ன? அதன் தத்துவம் என்ன? அறிவார்ந்த கொள்கைகள் யாவை? அதன் ஆழமான நுட்பங்கள் யாவை? உடற்கல்வி எப்படி உருவாகியிருக்கிறது?

உடலுக்கு உடற்கல்வி தரும் உணர்ச்சி பூர்வமான செயல்பாடுகள்; உள்ளத்தைப் பண்படுத்த, அது மேற்கொள்ளும் முயற்சிகள்; சமுதாயத்தின் செழிப்புக்காக, உடற்கல்வி மக்களை தயார்படுத்தும் மனோன்னத சேவைகள்.

நன்மையும் தண்மையும் மிக்கத் தலைவர்களாக, தன்னைப் புரிந்து கொண்டு தொடர்கின்ற தொண்டர்களாக, மக்களை மாற்ற முனையும் முனைப்புக்களில் உடற்கல்வி கொண்டிருக்கும் நன்னோக்குகள், நம்பிக்கைகள் எல்லாவற்றையும் தெளிவாகவே சொல்லியிருக்கிறேன்.

உடற்கல்வியை நம்மவர்கள் புரிந்து கொள்கின்ற காலம்தான், நமது மக்களின் முன்னேற்றம் மிகுந்த காலம் என்ற எனது நம்பிக்கையின் முனைப்பு தான். இந்த நூல்.

"உடற்கல்வி தனிப்பட்டவரின் தரமான வாழ்வை உயர்த்துகிறது. சமுதாய மேம்பாட்டை சமைக்கிறது. கவர்ச்சி மிக்கக் கலாச்சாரம் வரை துணை நிற்கிறது. நல்லதொரு நாகரீக வாழ்வை நயம்படப் படைக்கவும் உற்சாகம் ஊட்டுகிறது."

இந்த இனிய எதிர்பார்ப்புகளுக்கு ஏற்ற மிகு பதிலாக இந்த நூல், உடற் கல்வி என்றால் என்ன? என்ற இந்த இனிய நூல் உருவாகி, இன்று உங்கள் திருக்கரங்களில் இடம் பெற்றிருக்கிறது.

புரிந்து கொள்ளுங்கள் இந்த புண்ணியக் கல்வியை என்று, உங்களிடம் உரைத்த திருப்தியில், என் பணியைத் தொடர்கிறேன்.

அழகாக அச்சிட்டுத் தந்த கிரேஸ் பிண்டர்ஸ். ஆக்க பூர்வமாக செயல்பட்டு உருவாக்கிய சிறுகதை எழுத்தாளர் சாக்ரட்டீஸ், பதிப்பகத்தார் அனைவருக்கும் என் வணக்கமும் வாழ்த்துக்களும்:

தொடர்ந்து என் நூல்களை வாங்கி ஆதரித்து வருகிற தமிழறிந்த நெஞ்சங்களுக்கு என் அன்பான வணக்கங்கள்.

டாக்டர். எஸ். நவராஜ் செல்லையா

டிசம்பர் - 1987
ஞானமலர் இல்லம்
சென்னை - 17

எனது தந்தையாரின் நூல்களை மறுபதிப்பு செய்து வெளியிடுவதில் மகிழ்ச்சியடைகிறோம்.

முதல் பதிப்பின் ஆசிரியரது உரை இரண்டாம் பதிப்பிலும் அப்படியே'பிரசுரமாகிறது.

சாந்தி சாக்ரட்டீஸ்
பதிப்பாளர்

பொருளடக்கம்

1. உடற்கல்வியும் உலகமும் 7
2. கல்வி என்றால் என்ன? 17
3. உடற்கல்வி என்றால் என்ன? 23
4. உடற்கல்வி, உடற்பயிற்சி, உடலழகுக் (கலாச்சார) கல்வி உடல் நலக்கல்வி சில விளக்கங்கள் 28
5. உடற்கல்வியின் நோக்கமும் குறிக்கோளும் 43
6. உடற்கல்வியின் கொள்கைகள் 68
7. உடற்கல்வியின் தத்துவம் 88
8. உடற்கல்வியின் உயிரியல் கொள்கைகள் 114
9. உடற்கல்வியின் உளவியல் கொள்கைகள் 174
10. உடற்கல்வியின் சமூகவியல் கொள்கைகள் 216
11. தலைமை ஏற்கும் தகுதிகள் 268

1. உடற்கல்வியும் உலகமும்

இன்றைய உலகம்

இன்றைய உலகம் எந்திர உலகமாக இருக்கிறது. 'மந்திரத்தில் மாங்காய் விழுகிறது' என்பார்களே, அது போன்ற மாயாஜாலம் போன்று மயங்குகிற விதத்திலே மாபெரும் காரியங்கள் நடைபெறுகின்ற களமாக, நாகரிக உலகம் இன்று நடைபோட்டுக் கொண்டிருக்கிறது.

உடல் உழைப்பை ஓரமாக ஒதுக்கிவிட்டு, விரலசைத்து விடுகிறபோதே விரும்புகிற பல செயல்களைச் செய்து கொண்டு, உல்லாசமாக ஓய்வெடுத்துக் கொண்டு, மக்கள் வாழ்கின்றார்கள், காலத்தைக் கழிக்கின்றார்கள்.

நேரம் சுறுசுறுப்பாக இயங்குகிறது. மக்களும் சுறுசுறுப்பு என்கிற போர்வையிலே மதமதர்ப்புடன் வாழ்கின்றார்கள். 'சோம்பல்' அவர்களை சொகுசு காட்டிக் கூட்டிச் சென்று, சோர்ந்து போக வைத்துக் கொண்டிருக்கிறது.

அன்று சேர்ந்து வாழக் கற்றுக் கொண்ட மக்கள், இன்று தேர்ந்த கைகாரர்களாக வாழ்வதில் வல்லவர்

களாக விளங்கிக் கொண்டிருக்கின்றனர். அதாவது, மற்றவர்களை உழைக்கச் செய்துவிட்டு, அதில் வரும் பயனை மட்டும் அடித்து வளைத்துப் போட்டுக் கொள்வதில், அறிவு படைத்தவர்களாக. ஆற்றலில் திளைத்தவர்களாக நெளிந்து கொண்டிருக்கிறார்கள்.

"உழைப்பதற்காகவே உடல் உண்டு. உழைத்தால் தான் உடல் சிறக்கும், செழிக்கும், சுகமளிக்கும். சொர்க்க வாழ்வைக் கொடுக்கும்" என்ற தத்துவத்தில் தற்கால மக்களுக்கு நம்பிக்கையேயில்லை.

"அப்படிப்பட்ட நாகரீகக் காலம் இது. நமக்கெதற்கு உழைப்பு. உழைப்பது கேவலம். உடலை இயக்கிப் பணியாற்றுவது கீழ் மக்களின் பிழைப்பு', என்று உழைப்பைக் கேவலப்படுத்தும் வாழ்வாக அவர்கள் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றார்கள்.

உலகத்திலே சிறந்த எந்திரம் மனித உடல்தான். அறிவாளிகள் உருவாக்கிய உழைக்கும் எந்திரங்கள், உடல் உறுப்புக்களின் உன்னத வடிவினைப் பார்த்து மறுபதிப் பாக உருவாக்கப்பட்டவை என்பதை மக்கள் மறந்து விட்டனர். ஏனென்றால் உழைக்கும் உடல் மீது அவர் களுக்கு அவ்வளவு வெறுப்பு.

துருவும் நோயும்

உருளாத எந்திரங்கள் துருப்பிடித்துப் போகின்றன என்பதை மட்டும் மக்கள் நன்றாகத் தெரிந்து வைத்திருக் கின்றார்கள்.

எந்திரங்கள் என்பது எப்பொழுதும் இயங்கிக் கொண்டிருக்க வேண்டும் என்று அவர்கள் விரும்புகின்ற னர். அதற்காக வேலைகள் தருகின்றனர். வேண்டிய

யாவையும் வழங்குகின்றனர், வேலை வாங்குவதில் மட்டும் விழிப்போடு விளங்குகின்றனர்.

உழைப்பில் ஈடுபடாத உடல், இயக்கமற்று, எல்லாவித நோய்களுக்கும் எழிலான தொட்டிலாகப் போய், அப்படி விழுந்த மக்களைக் கட்டிலிலே படுக்க வைத்து, கலங்க விட்டு கடைசியில், நடமாடும் சவமாக்கி விடுகிறது என்பதை அனுபவப்பட்ட பிறகும் மறந்து போய் விடுகிறார்கள் மக்கள். அதுதான் ஆச்சரியமாக இருக்கிறது.

இதை மறதி என்பதா? அறிவற்ற மதமதர்ப்பு என்பதா? இதுதான் நாகரீகம் என்பதா? இப்படி வாழ்ந் தால்தான் பிறர் நம்மைப் போற்றுவார்கள் என்று எண்ணுவதா?

ஒன்று மட்டும் நமக்கு நன்றாகப் புரிகிறது.

'வாழ்க்கையின் மகிழ்ச்சிக்குப் பொருள் இருந்தால் போதும் என்கிற கருத்திலேதான், மக்கள் நம்பிக்கைக் கொண்டுள்ளார்கள்.

பொருளைத் தேடத்தான் அவர்களுக்குப் புத்தி வேலை செய்கிறதே தவிர, உலகிலே உயர்ந்த பொருளாக நாம் பெற்றிருக்கும் உடலைப் போற்றி வாழவேண்டும் என்ற உண்மையை புரிந்து கொள்ளவே அவர்கள் விரும்பு வதில்லை. அப்படிப் புரிந்து கொண்டாலும் நடைமுறைப் படுத்திக் கொள்ளவும் விரும்பவில்லை.

எந்திரங்களை தங்கள் வேலைக்காரர்களாக வைத்துக் கொள்ளும் மக்கள் முயற்சியின் முனை, இன்று முறிந்து போய் கிடக்கிறது. ஆள விரும்பிய அவர்கள், எந்திரங்களுக்கு அடிமையாகிவிட்டதுதான். மனித சரித்திரத்தின் அவலமான அத்தியாயமாகி விட்டது.

சரித்திரமும் விசித்திரமும்

சரித்திரம் சொல்லும் உண்மைகள் நமக்கு விசித்திர மாகவே இருக்கின்றன.

ஆதிகால நமது முன்னோர்கள் அன்றாட வாழ்வுக்கே அவதிப்பட்டவர்களாக வாழ்ந்தபோதும். ஆண்மை மிக்க தேகம் கொண்டவர்களாக, ஆற்றல் நிரம்பிய வேகம் உள்ளவர்களாக வாழ்ந்தனர்.

ஆனால், அனைத்து வசதிகளுக்கும், வாழ்க்கை தேவைகளுக்கும் மொத்த சொந்தக்காரர்களாக இன்றைய மக்கள் இருந்தபோதும், வளமை குறைந்தவர்களாக, இளமை தளர்ந்தவர்களாக வாழ்கின்றார்களே! அது ஏன்? இந்த வித்தியாசம் எப்படி ஏற்பட்டது? என்ன தான் காரணம்?

நாகரிகக் கால மக்கள், வேலை செய்கிற உழைக்கும் சூழ்நிலையைக் குறைத்துக் கொண்டார்கள். உடல் உழைப்பை ஒதுக்கிவிட்டு, மன உழைப்பை மட்டும் மிகுதியாக நிறைத்துக் கொண்டார்கள். அதுதான் உண்மையான காரணமாக அமைந்து விட்டது.

பொலிவும், வலிவும் தேகத்திலிருந்து விடை பெற்றுப் புறப்பட்டு விட்டன. சிறப்பற்றுப் போய், சீரழிவை நோக்கி ஓடுகிற தேக நிலையை, செம்மையாக்கிட ஒரு வழி வேண்டாமா? அத்தகைய சிந்தனைகள் தாம் கல்வி அறிஞர்களிடையே கலக்கத்துடன் அரும்பத் தொடங்கின.

வாழ்க்கைக்கு மிக அவசியமானது பொதுக் கல்வி மட்டுமல்ல. வெறும் அறிவாற்றலை வளர்த்துக் கொள்ள முயல்வது மட்டுமே முடிவான நோக்கமுமல்ல. என்றும்;

"அறிவையும் உடல்வலிமையையும் வளர்த்து ஒருவரை முழு வளர்ச்சியுள்ளவராக மாற்றியமைக்கும் கல்வி முறையே வேண்டும்" என்பதைத் தான் சிந்தனை யாளர்கள் தெளிவு படுத்தினர், வற்புறுத்தினர்.

இலட்சியமும் அலட்சியமும்

ஒரு மனிதர் உடலால் வலிமையும் திறமையும் உள்ளவராக; உள்ளத்தால் வலிமையும் நுண்மையும் நிறைந்தவராக; உணர்வுகளில் நிதானமும், நிறைவான பண்பாற்றலும் மிக்கவராக, சமூக வாழ்வில் அயலாரோடு அனுசரித்துப் போகின்ற பக்குவம் மிகுந்தவராக விளங்க வேண்டும் என்பதே கல்வியாளர்களின் இலட்சிய நோக்காக அமைந்திருந்தது.

ஆகவே, மக்களுக்கு உடற்கல்வியின் பெருமை பற்றியும். விளக்கமாகக் கூற வேண்டும். அந்த உடற்கல்வித் திட்டங்கள் வழியே, அவர்கள் வாழ்க்கை நடைபோட வேண்டும் என்ற விழிப்புணர்வுடனும் செயல்படலா யினர்.

அந்த முறை தான் உலக மக்களை உன்னத நிலைக்கு ஏற்றுவிக்கும் என்று நம்பினர். ஆகவே, பொதுக்கல்வி முறையுடன் உடற்கல்வியையும் ஒன்றாக இணைத்து. ஒன்றாக இயக்கிட வேண்டும் என்றும் முயன்றனர்.

அதற்காக அறிஞர்கள் பலர், உலக நாடுகளுக்கு முற்காலத்தில் உடற்கல்வி உதவிய நிலையினை உதாரணம் காட்டினர். உடற்கல்வியே உண்மையான வாழ்க்கை கல்வி என்பதையும் சான்றுடன் நிரூபித்தனர்.

முற்காலத்தில் மிகவும் மேன்மையுடன் வாழ்ந்த சில முக்கியமான நாடுகளின் வாழ்க்கைத் தத்துவத்தை நாம்

ஆராய்கிற பொழுதுதான். உடற்கல்வியின் ஒப்பற்ற பெருமை நமக்குப் புரிகிறது.

குறிப்பாக. பாரசிகம், கிரேக்கம், ஸ்பார்ட்டா, ஏதென்ஸ், ரோம் போன்ற நாடுகள் எந்த அளவில் உன்னதமாக வாழ்ந்தன! உயிரோட்டமான நாகரீக வாழ்க்கையுடன் கவின்மிகு கலைகளை வளர்த்து களிப்புடன் திகழ்ந்தன, உலகுக்கே வழிகாட்டி உயர்ந்தன என்பனவற்றை நாம் உணரும்போது, உடற்கல்வியின் பெருமையை அறிந்து பெருமிதம் கொள்கிறோம்.

வரலாற்றின் விளக்கம்

உடலை நன்றாக இயக்கிக் களிக்கும்போது, உள்ளமும் உவப்புடன் செழுமையும் சிந்தனைத் திறமும் பெறுகிறது, என்பதுதான், அந்நாடுகளின் தலையாய கொள்கையாக, தரமாக தத்துவமாகத் திகழ்ந்திருந்தது.

இதனால், எகிப்தியர்கள், பாபிலோனியர்கள், ஹீப்ரு மக்கள் யாவரும் விளையாட்டில் ஈடுபட தங்கள் குடி மக்களை உற்சாகப்படுத்தினர். விளையாட்டுகளுக்கும், உடற்கல்வித் திட்டங்களுக்கும் உகந்த இடத்தைக் கொடுத்து வளர்த்தனர்.

சைப்ரஸ் எனும் புரட்சித் தலைவன், தன் பாரசிக நாட்டு மக்களை பேரெழுச்சி மிக்கவர்களாக வளர்க்க, உடற்கல்வியையே பயன்படுத்தினான். அவர்களை கடுமை நிறைந்த வீரம் உள்ளவர்களாக கிளர்ந்தெழச் செய்தான்.

தன் நாட்டில் உள்ள ஆறு வயது சிறுவர்களைக் கூட உடற்கல்வியில் உற்சாகத்துடன் ஈடுபடவைத்து, பயிற்சியளித்தான் உடற்கல்வி முறை என்பது ஓட்டம், தாண்டுதல், வேலெறிதல், மலையேற்றம் ஏறுதல், குதிரை சவாரி

செய்தல் மற்றும் வேறுபல திறமிக்கச் செயல்களாகும். அவற்றில் சிறார்களை மகிழ்ச்சியுடன் பயிற்சிபெற வைத்து, சண்டையிடுவதில் மகா சமர்த்தர்களாக மாற்றினான். அதுவே அவனது வெற்றியின் அருமையான ரகசியமாக அமைந்திருந்தது.

சைப்ரஸ் ஆட்சிக் காலத்திற்குப் பிறகு, அவன் பாரசீகத்தில் பின்பற்றிய உடற்கல்வி முறைகளைப் போலவே, ஸ்பார்ட்டா நாட்டினரும் பின்பற்றினர், பெரிதும் பயன் பெற்றனர்.

இளம் சிறார்களை பொதுத் தங்குமிடத்திற்கு (Barracks) அழைத்துச்சென்று, தங்க வைத்து, தாண்டல், ஓடுதல், மல்யுத்தம் செய்தல், கனமான எடைகளைத் தூக்கியெறிதல், போன்ற பயிற்சிக் கலைகளில் தேர்ச்சிப் பெறச் செய்து, போரிடும் ஆற்றல் மிக்க வீரர்களாக மாற்றிடும் வகையில் உடற்கல்வியை உபயோகப்படுத்தினர்.

கிரேக்க நாட்டில் மற்றொரு கீர்த்தி மிக்கக் குறு நாடான ஏதென்சும், பாரசீகமும் ஸ்பார்ட்டாவும் பின் பற்றிய உடற்கல்வி முறையிலிருந்து, சற்று விலகி, மக்களை ஆட்படுத்தினர். ஏதென்சு நாட்டின் தத்துவம் ஏற்ற முள்ளதாகவே அமைந்திருந்தது.

ஏதென்சு நாட்டினரின் உடற்கல்வி முறை வழியாக அமைந்த இலட்சிய வாழ்வு, அழகும் நளினமும், வாழ்வின் தெளிவான மனப்பாங்கையும் வளர்ப்பதிலே தான் முனைப்பாக இருந்தது.

ஏதென்சினர் வாழ்க்கை. வீரம் நிறைந்ததாக இருந்ததோடு, சுதந்திர வாழ்வுமசுகந்தரும் வழியுமாகவே

விளங்கி வந்தது என்று வரலாறு கூறுகிறது. ஆனால், பெண்களுக்கு உடற்கல்வி அவ்வளவு கட்டாயமாக இருக்கவில்லை.

வலிவும் நலிவும்

கிரேக்க நாட்டை வென்று கீழ்ப்படுத்திய ரோம் சாம்ராஜ்யம், உலக அளவில் உயர்ந்த வெற்றி நாடாகவே விளங்கியது. ரோம் மக்கள் உடற்கல்வியை உண்மையாக ஏற்றுப் போற்றிய காலம் வரைதான், அவர்கள் அற்புத மான புகழேணியில் ஏறிச் சென்றனர். ஆண்மைமிகு வெற்றிகளைப் பெற்று, அவனி புகழ வாழ்ந்தனர்.

இரத்தம் சிந்தும் போட்டிகளைப் பார்த்துப் பார்த்து சந்தோஷப்பட ஆரம்பித்த ரோம் நாட்டினர், சுகத்தால் உடல் சோர்ந்து சோம்பேறிகளாக மாறிய போது, உடலை வெறுத்து, உடற்பயிற்சியை மறுத்து, நலியத் தொடங்கிய போது, அவர்கள் காட்டுமிராண்டிக் கூட்டமான டியூடானிக் மரபினரிடையே தோற்று அடிமையாயினர்.

ரோம் சாம்ராஜ்யத்தின் பீடும் பெருமையும் சரிந்து மண்ணோடு மண்ணாகி மறைந்து போனது.

கலைகள் காவியங்களில் ரசனையற்ற டியூடானிக் காட்டுமிராண்டிகள் ஆண்ட காலத்தையே இருண்ட காலம் என்று வரலாறு விவரித்துச் செல்கிறது.

இருண்ட காலத்திலும் 'அதற்குப் பின் சில காலமும், உடலை வெறுத்து 'துறவுக்கலை' நாட்டில் நிறைய வளர ஆரம்பித்ததன் காரணமாக, உடற்கல்வி முழுமையாக மக்களால் வெறுக்கப்பட்டது.

ஆங்காங்கே ஆர்வமுள்ள மக்கள் சிலர், உடலை மதிக்கும் மாண்பினைப் பெற்றிருந்தனர். சில நாடுகளில்

மரம் வெட்டுதல், விளைந்த கதிர் அறுத்தல் முதலிய வற்றில் போட்டிகள் நடைபெற்று, உடலை வளர்க்கும் முயற்சிகளும் நடைபெற்றன.

இந்தியாவிலும் உடற்கல்வி இருந்தாலும், அது மனித இனத்திற்கு உதவுகிற நிலையில் இல்லாமல் ஓரம் போய் நின்றது. கண்ணுக்கும் கற்பனைக்கும் எட்டாத வேறொரு விண்ணுலக வாழ்க்கையை எதிர்பார்த்து ஏங்கிக் கிடந்த கூட்டம், 'பக்தி மதம்' என்ற போர்வையில் உடல் வளர்ச்சியை வெறுத்து ஒதுக்கிய ஊமை நாடகத் தால் நாட்டில் தீமைகள் பல தோன்றி, நிறைந்தன.

ஆமாம். இந்திய மக்களின் எழுச்சிக்கு இந்த வாழ்க்கை முறை இடைவிடாமல் தடைபோட்டுக் கொண்டு வந்ததுதான் இன்றைய நமது தளர்ச்சிக்கான காரணங்களில் தலையானதாகும்.

பழங்காலத்தில் மக்களைப் போருக்கு ஆயத்தப் படுத்துகிற பூரணமான பணியிலே உடற்கல்வி, சேவை செய்தது.

இடைக் காலத்தில் இருண்ட காலத்தில், இடம் பெற முடியாமல் போய் இடருற்ற உடற்கல்வி, மறைந்து விடவில்லை.

குளத்தில் நீர் இல்லாது வறண்டு போகின்ற காலத் தில் அங்கு வந்து வாழ்வு வெறும் பறவைகள், குளத்தை மறந்து பறந்து மறைந்து போகும். ஆனால் அங்கே வாழும் ஆம்பல் மலர்கள் போன்ற பூ புல்லினங்கள் நீர் வறண்ட போது காய்ந்து, நீர் வந்தபோது வளர்ந்து செழித்துக் கொள்ளும்.

அது போலவே, மனித இனம் மறந்தாலும், அவர்களுடனேயே அரூபமாகத் தங்கியிருந்து, அவர்கள் உள்ளம் விரும்புகிற அபூர்வமான காரியங்களை நிறைவேற்றி வைக்கின்ற, நீடித்துழைக்கும் ஆற்றலை அளிக்கின்ற வல்லமை பெற்றதாக உடற்கல்வி உலா வந்தது. இன்றும் வருகிறது.

இன்றோ, நாகரீக வாழ்க்கையில் நலிவுற்றுக் கிடக்கும் மக்களை நிலையான நலம் பெற்ற மக்களாக மாற்றி அமைக்கும் நிவாரணப் பணியிலே உடற்கல்வி உதவுகிறது.

செல்வங்கள் கோடி இருந்தாலும் அதில் சுகமில்லை. செம்மை பெற்ற தேகத்தால், கோடி சுகம் பெறலாம் என்ற கொள்கையுடன் மக்களை விழிப்புணர்வுள்ளவர்களாக ஆக்கும் பணியிலே உடற்கல்வி செழிப்புடன் செயல்பட்டு வருகிறது. அத்தகைய உரிய உடற்கல்வியைப் பற்றி தெளிவாகத் தெரிந்து கொள்வோம்.

2. கல்வி என்றால் என்ன?
(Education)

கல்வி - ஒரு விளக்கம்

கற்றுக் கொள்வதைக் கல்வி என்றும், அறிந்து தெளிவதை அறிவு என்றும் இயற்கையிலே எழுந்து பெருகி வரும் அறிவை ஞானம் என்றும் கூறுவார்கள்.

கல்வி என்பதை கல்+வி என்று நாம் பிரிக்கலாம். கல்வி என்று நாம் கூறும்போது கல்வீ என்று ஏகாரம் கொடுத்துத்தான் நாம் அழைக்கிறோம்.

அப்படி அழைப்பது தான் நியாயமாக இருக்குமோ என்று எனக்குத் தோன்றுகிறது. அதற்கும் அர்த்தமுள்ள ஒரு காரணம் அமைந்திருக்கிறது.

வீ என்றால் மலரின் முதிர்ந்த, விளைந்த பருவத்தைக் குறிப்பார்கள். அதாவது மலரின் பல பருவங்கள் மொட்டு, அரும்பு, போது, மலர், வீ என்பனவாகும்.

செடி கொடியில் முட்டிக் கொண்டு முதலில் தோன்றுவதை மொட்டு என்றும்: கண்ணுக்குத் தெரிந்து

அரும்பி நிற்பதை அரும்பு என்றும்; நான் மலரப் போகி றேன் என்று அது பொழுதை எதிர்பார்த்து இருக்கும் நேரத்தை போது என்றும், மலர்ந்து விடுகிற பொழுது அதற்கு மலர் என்றும்; மலர்ந்து செழித்து மணந்து நிற்பதை வீ என்றும் விளக்கமாக அறிஞர்கள் கூறு வார்கள்.

கல்வியும் அப்படித்தான் நமக்குக் கைகொடுக் கிறது, முதிர்ந்த, விளைந்த, வாழ்வுக்குப் புகழாகிய மணம் அளிக்கின்ற அறிவுதனை அளிப்பது தான் கல்வி என்று கூறப்படுகிறது போலும்.

கல்வியின் நோக்கம்:

நல்ல அறிவாலும், நல்ல ஒழுக்கப் பண்புகளாலும், நல்ல உடல் ஆற்றலும் உள்ளவராக ஒரு மனிதரை உரு வாக்கி, அவரை முழு மனிதராக மாற்றிட உதவி, வழி காட்டி, பண்படுத்தி, பக்குவமாக வளர்ப்பது தான் கல்வியின் நோக்கமாக இருக்கிறது.

முழு மனிதராக வளர்வது என்றால், உடலாலும, உள்ள உணர்வாலும், ஆழ்ந்த அறிவாலும் சிறப்பாக வளர்வது என்று அர்த்தமாகும்.

கல்வியின் நோக்கம், கற்கிறவர்களுக்கு நிறைய அனுபவங்களை அளிப்பது தான், கற்றுக் கொண்டிருக்கும் பொழுது, தொடர்ந்து பல அனுபவங்களைத் தந்து கொண்டே, புதிய அனுபவங்களை உணர்ந்து கொள்ள, பழகிக் கொள்ளும் அறிவை வழங்குவது தான் கல்வியின் நோக்கமாகும்.

கல்விக்கு சில விளக்கங்கள்

1. கல்வி என்றால் பொதுவாக, அறிவு என்றே பலர் கூறி விடுகின்றனர். அதுவே பொதுஜன அபிப்பிராயமாகவும் இருந்து வருகிறது.

2. கல்வி என்பது தனிப்பட்ட மனிதர்களின் திறமைகளையும், கலாச்சாரப் பண்பாட்டையும், நல்லொழுக்கக் குணங்களையும் வளர்த்து, நன்னெறியில் நடத்திட உதவுகிறது என்றும் விளக்கம் அளிக்கிறார்கள் சிலர்.

3. கல்வி என்பது ஒரு குறிப்பிட்ட துறையில் பட்டம் பெற்றிடவும், அதற்கேற்ப வேலை பெற்று, சம்பாதித்து வாழ்க்கை நடத்த உதவும் ஒரு முயற்சி என்று கூறுபவர்களும் உண்டு.

4. கல்வி என்பது வாழ்நாளைக் கவலையின்றி ஓட்டிச் செல்ல உதவுகிற ஒரு மோகனமான வாகனமாகும் என்று அழகு படுத்திப் பேசுவோரும் உண்டு.

யார் எப்படி விளக்கம் கூறினாலும், கல்வியானது ஒரு குறுகிய நோக்கத்துடன் மக்களுக்குப் பணியாற்றவில்லை என்பது மட்டும் உறுதி.

ஒவ்வொரு மனிதனையும் சமுதாயத்தின் ஒரு சக்தி மிக்க அங்கமாக ஆக்க, திறம் மிகுந்த சமுதாயத் தூண்களாக உருவாக்கவே கல்வி முயல்கிறது.

தனிப்பட்ட ஒருவரின் சுகம், சுகாதாரம், நலம், நல்ல ஒழுக்கங்கள் இவற்றை வளர்க்கவும், அதே சமயத்தில், ஒரு சமுதாயத்தின் செழிப்பு மிக்க வளர்ச்சியை ஏற்படுத்தவும் இலட்சியப் பணியாக, கல்விதான் தன் பயணத்தை மேற்கொண்டு வருகிறது. வளர்கிறது.

அதனால்தான், கல்வியானது சமுதாயத்தின் ஒரு முக்கிய அங்கமாக மதிக்கப் பெற்று வளர்க்கப் பெறுகிறது. அதுவும் மனிதர்களைப் புனிதர்களாக மாற்ற உதவிக் கொண்டு வருகிறது.

சமுதாயத்தில் கல்வி

ஒரு சமுதாயத்திற்கு ஒப்பற்ற பெருமையாக விளங்குகிறது கல்வி என்பதால் தான், சமுதாயத்தில் வளர்ச்சிபெற விரும்புகிறவர்கள், வளர்ச்சி பெற்றவர்கள் எல்லோரும் தங்கள் கொள்கைகளுக்கு ஏற்ப, கல்வியைப் பற்றி விளக்கம் கூறுகின்றார்கள்.

இந்தியாவில் இருந்த பல்வேறுபட்ட சமுதாய சூழ்நிலைகளில், எப்படி எப்படியெல்லாம் கல்வி விவரிக்கப்பட்டிருக்கிறது என்பதைக் கீழ்வரும் கருத்துக்கள் உங்களுக்குத் தெளிவாக விளக்கும்.

1. "கல்வி என்பது ஆத்மாவின் வளர்ச்சிக்காக மட்டும் உழைக்காமல், அறிவை வளர்க்கவும், அதன் மூலம் மனதைக் கட்டுப்படுத்தி வைக்கின்ற ஆற்றலை வளர்க்கவும் உதவுகிறது." (இந்தியக் கல்வி முறை).

2. "கல்வியானது ஒரு மனிதரை தன்னம்பிக்கை உடையவராக உருவாக்கி. அதே சமயத்தில் சுயநல மற்ற மனிதராகவும் வாழச்செய்கிறது." என்கிறது ரிக்வேதம்.

3. கல்வியின் நோக்கமானது மனித உயிர்களுக்கு ஆத்ம விடுதலையை அளிப்பதாகும் (உபநிஷதம்).

4. கல்வியானது ஒருவரை ஒழுக்க சீலராக உருவாக்கி, இந்த உலகத்திற்கு உபயோகமுள்ள மனிதராக வாழ்விக்கும் மேன்மையான பணியை ஆற்றுகிறது என்கிறார் யக்ஞவாக்யா.

5. சிறந்த ராஜதந்திரியாக விளங்கிய சாணக்கியர் இப்படிக் கூறுகிறார், "கல்வி என்பது ஒருவரை தேகசக்தி உள்ளவராக்கும் சிறப்புப் பயிற்சிகளை அளித்து, தேசப்பற்று உள்ளவராக மாற்றும் மணியான பணியைச் செய்கிறது."

6. புகழ்மிக்க மதத்தலைவரான சங்கராச்சாரியார் கூறுகிறார். "கல்வி என்பது ஒருவரின் ஆத்மாவை அறிந்து கொள்ள உதவும் ஒப்பற்ற வழிகாட்டி."

இப்படி, வாழ்வில் மேன்மைபெற்ற மக்கள் தலைவர்கள், மதத் தலைவர்கள், மாண்புமிக்க ஆட்சிப் பொறுப்பாளர்கள் எல்லோரும் கல்வியைத் தாங்கள் விரும்பும் திசைப்பக்கமே இழுத்துச்சென்று விளக்கம் கூறினாலும், ஒரு குறிப்பை மட்டும் நாம் புரிந்து கொள்ளவேண்டும்.

"கல்வி என்பது அறிவுக்கான பயிற்சி மட்டுமல்ல. அது இதயத்தைப் பண்படுத்தி, ஆத்மாவை ஒழுங்குபடுத்தி கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டு வந்து, களிப்பூட்டுகிறது.'

இந்த உண்மையான இலட்சியப் பணியினால் தான்' கல்விக்குச் சென்ற இடம் எல்லாம் சிறப்பு கிட்டுகிறது.

கல்வியின் சிறப்பு :

தொட்டிலில் தொடங்கி சுடுகாடு செல்லும் வரையிலும் ஒருவருக்கு கல்வி உறுதுணையாக நிற்கிறது.

இல்லங்களில், பள்ளிகளில், சமுதாயச் சந்தைகளில், சந்தர்ப்பங்களை வழங்கும் இக்கட்டான சூழ்நிலைகளில், எல்லாம் கல்வி இடம் பெறுகிறது. அறிவை வளர்த்து விடுகிறது.

மனிதனிடம் தானாக வந்து ஒட்டிக் கொள்ளும் பழக்க வழக்கங்களில் எல்லாமே நல்ல பண்பாடுகளை

பயனுள்ள பழக்க வழக்கங்களை தீமை பயக்காத செயல் முறைகளை வளர்த்து, நல்லொழுக்கம், நாணயம், நேர்மை தியாகம் நிறைந்த சீலர்களாக, ஒழுக்கச செல்வர்களாக வாழ்க்கை நடத்தவே கல்வி உதவுகிறது.

ஆகவே, கல்வியானது அறிவைப் பெற்றுக் கொள்ள நிறைய வாய்ப்புக்களை வழங்குகிறது. அதை படிப்பறிவு என்றும், அனுபவ அறிவான பட்டறிவு என்றும் பிரித்துக் கூறுவார்கள்.

பள்ளிகளில் பயில்வது படிப்பறிவு, அத்துடன் பெரியவர்கள் தங்கள் அனுபவங்களைப் புத்தகவடிவில் கொடுத்துச் சென்றதைப் பயில்வது பட்டறிவு.

இப்படிப்பட்ட அனுபவ அறிவை உடற்கல்வியும் அளிக்கிறது. என்கிறார்கள் கல்வி வல்லுநர்கள்,

பொதுக்கல்வியின் இலட்சியத்தை, உடற்கல்வி யானது பெரிதும் வளர்த்து, பொதுமக்களுக்கு வழி காட்டுகிறது, என்னும் குறிப்பு, எப்படியெல்லாம் பொருத் தமாக அமைந்திருக்கிறது என்று தெரிந்து கொள்வோம்.

அதற்கு முன்னதாக, அடுத்து வரும் அத்தியாயத்தில் உடற்கல்வி என்றால் என்ன என்னும் வினாவுக்கு விடை தெரிந்து கொள்வோம்.

3. உடற்கல்வி என்றால் என்ன?

பொதுக்கல்வி - உடற்கல்வி

உடற்கல்வி என்பது உடலுக்கான கல்வி. உடல் மூலமாகக் கற்றுக் கொள்ளும் கல்வி, உடல் நலம், பலம், வளம் என்பதையே குறிப்பாகக் கொண்டு கற்பிக்கும் கல்வி.

உடலுக்காகத் தானே கல்வி என்று, Physical என்று ஆங்கிலச் சொல்லை சுட்டிக் காட்டித் தரம் தாழ்த்திப் பேசுபவர்கள் உண்டு.

உடல் தான் உலக வாழ்க்கைக்கு ஆதாரம். உடலுக்கு உள்ளேதான் உள்ளம் (mind) இருக்கிறது. ஆத்மாவும் (Spirit) அங்கேதான் இருக்கிறது என்பதை நாம் அறி வோம்.

நல்ல தரமான, நலமான, பொலிவான, வலிவான உடல் இருந்தால் தான், தரமான, திறமான, தன்மையான மனம் வளர வாய்ப்புண்டு. அதனால் தான் நல்ல உடலில் நல்ல மனம் (A Sound mind in a sound Body) என்ற கொள்கையை முற்கால மக்கள் முக்கியமான, கொள்கை யாகக் கொண்டிருந்தார்கள்.

நல்ல உடலை, நல்ல பயிற்சிகளைக் கொண்டு வளர்த்து, அதிலே நல்ல மனதை இடம் பெற அமைத்து, நல்ல வாழ்க்கையை மக்கள் வாழச் செய்கின்ற வகையில் தான் உடற்கல்வியின் அமைப்பும் முனைப்பும் அமைந் திருக்கிறது.

அதனால் தான் கிரேக்கப் பேரறிஞர் பிளேட்டோ இப்படி கூறியிருக்கிறார், "உடலையும் மனதையும் இரு குதிரைகளாக்கி, வாழ்க்கை வண்டியிலே பூட்டி ஓட்ட வேண்டும்.'

ஒரு குதிரை வலிவும் விரைவும் கொண்டு, மற்றொரு குதிரை மெலிவும் நலிவும் கொண்டு விளங்கினால், ஓட வேண்டிய வண்டி, ஒழுங்காகப் போக வேண்டிய இடத்தைப் போய்ச் சேராது, ஆக, இரண்டும் திரண்ட வலிமை பெற்றிருந்தால் தானே முரண்பாடின்றி ஓடும்.

ஆக, பொதுக் கல்வியானது மனதை வளர்க்கிறது, உடற்கல்வி உடலை வளர்க்கிறது என்று நாம் கொள்ள லாமா என்றால், அது அப்படி அல்ல.

பொதுக் கல்வியின் நுண்மையான நோக்கத்தை, உடற்கல்வி செம்மையாக செயல்படுத்துகிறது என்று தான் நாம் ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும். போற்றிப் பின்பற்ற வேண்டும்.

அப்படியென்றால், உடற்கல்வியின் உண்மையான விளக்கம் என்ன என்பதை அறிஞர்கள் கூறியிருக்கும் கூற்றிலிருந்து நாம் புரிந்து கொள்வோம்.

1. உடற்கல்வி என்பது தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட செயல்களை ஒரு மனிதரை செய்ய வைத்து, அதில் சிறப்பான எதிர்பார்க்கும் வரவுகளைப் பெறுவதுதான் J.F. வில்லியம் பிரௌனல்

2. உடற்கல்வி என்பது பொதுக்கல்வியின் ஓர் ஒருங்கிணைந்த பகுதியாகும். அந்தக் கல்வி ஒரு மனிதரின் உடலை, மனதை, உணர்ச்சிகளை நெறிப்படுத்தி வளர்த்து சமூகத்திற்குத் தகுதியான குடிமகனாக உருவாக்கிட உதவுகிறது. அதற்காகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட சிறப்பான பல செயல்களில் மனிதர்களை ஈடுபடுத்தி சிறந்த விளைவுகளை உண்டாக்கித்தரும் வகையில் உடற்கல்வி முயற்சி களை மேற்கொண்டு ஒழுகுகிறது. -மியூக்கர்

3. உடற்கல்வி என்பது பொதுக்கல்வியின் ஒரு பகுதியாகும். அது உடல் சார்ந்த செயல்களால் உடலை இயக்கிக் கல்வியின் கொள்கைகளை அடைய உதவுகிறது." - வால்ட்மெர் - எஸ்லிங்கர்

4. தனிப்பட்ட ஒரு மனிதர், தனது உடல் இயக்கங்கள் மூலமாகப் பெறுகிற அனுபவங்கள் அனைத்துமே உடற்கல்வி என்று அழைக்கப்படுகிறது. D. ஒபர்ட் டியூபர்

5. உடல் இயக்க செயல்கள் ஒருங்கிணைந்து செயல்படும்போது, உண்டாகும் அனுபவங்கள், உண்டாக்கும் மாற்றங்களின் மொத்தத் தொகுப்பே உடற்கல்வி என்று அழைக்கப்படுகிறது. - R. கேசிடி

6. உடற்கல்வி என்பது பொதுக்கல்வியின் பெருவாரியான கொள்கைகளை, மனிதர்களின் பெருந்தசைச் செயல்கள் மூலமாக செயல்படுத்தி, அதன் மூலமாக விரும்பத் தகுந்த விளைவுகளை ஏற்படுத்தி, சிறந்தத் தொண்டாற்றுகிறது. -J.B. நேஷ்

7. உடற்கல்வி என்பது பொதுக்கல்வி போலவே மனிதர்களை வளர்க்கும் கொள்கையைக் கொண் டிருக்கிறது. ஆனால், உடற்கல்வியானது உடல் திற செயல்களில் சிறந்தனவற்றைச் செயல்படுத்தி அதன்

மூலமாக பயிற்சி செய்பவர்களின் வளர்ச்சி, முன் னேற்றம் மற்றும் நன்னெறி செயல்முறைகள் இவற்றை வளர்த்துவிடுகிறது. - (AAHPER) ஆபர் என்ற மாத இதழ்

8. உடல் இயக்க செயல்கள் மூலமாக, குழந்தை களின் மொத்த வளர்ச்சிக்கும் காரணமாகி, அதன் மூலம் உடலை, மனதை ஆத்மாவை செழிப்புற வளர்த்துக் காக்கும் கல்வி முறையாலே உடற்கல்வி சிறப்படை கிறது. -J.P. தாமஸ்

மேற்காணும் சில விளக்கங்களின் மூலம் நாம் சில உண்மைகளைப் புரிந்து கொள்ள முடிகிறது.

1. உடற்கல்வியானது பொதுக்கல்வியின் இன்றி யமையாத இணைந்த பகுதியாக இருக்கிறது.

2. உடல் இயக்கமும், உடல் உறுப்புக்களின் செயல்களும் சிறந்த அனுபவங்களை வழங்கி, வளமான அறிவை நல்குகின்றன.

3. பெருந்தசைச் செயல் இயக்கங்கள் (Big muscle Activity) இல்லாது போனால், பொதுக்கல்வி எதிர் பார்க்கின்ற எந்த இலட்சியக் கொள்கையும் நடை முறையில் நிறைவேறாமலே போய்விடும்.

4. உடலால் பெறும் அறிவும், மூளையால் பெறும் அறிவும் ஒன்றையொன்று சார்ந்தே, ஒன்று சேர்ந்தே உறுதுணையுடனே பணியாற்றுகின்றன.

5. பொதுக்கல்வியின் நோக்கமும் உடற்கல்வியின் நோக்கமும் வெவ்வேறு திசை நோக்கிப் பிரிந்து போகும் பாதைகளல்ல. வாழ்க்கை எனும் ரயில் வண்டி, பத்திரமாகவும், பாதுகாப்புடனும், விரைவாகவும் ஓடக்கூடிய வகையில் தாங்கி நிற்கின்ற இரண்டு தண்டவாளங்கள் போன்றனவாகும்.

உடலும் மனமும் இரண்டறக் கலந்தது. ஒன்றாகப் பிணைந்தது. ஒன்றையொன்று சார்ந்து. உறுதியாக செயல்படுகின்றன என்ற உண்மையை விளங்கிக் கொள்ளாதவர்கள், உடற்கல்வி என்றவுடனே குழம்பிப் போய் விடுகின்றார்கள். உடன் இருப்பவர்களையும் குழப்பி விடுகின்றார்கள். குதர்க்கம் பேசுகிறார்கள்.

அவர்கள் குழப்பத்திற்குக் காரணம் புரியாமைதான். உடற்கல்வி, உடற்பயிற்சி, உடல் கலாச்சாரக் கல்வி, உடல் நலக்கல்வி, உடல் தகுதி என்றெல்லாம் பேசப்படுகிற போது, அவர்கள் அறியாமையின் காரணமாக புரியாமல் பேசுகின்றார்கள். அவற்றின் விளக்கத்தை இனி காண் போம்.

4. உடற்கல்வி, உடற்பயிற்சி, உடல் அழகுக் (கலாச்சார) கல்வி, உடல் நலக் கல்வி - சில விளக்கங்கள்

உடற் கல்வி : (Physical Education)

உடற்கல்வி என்றவுடன் பலருக்குப் பல நினைவுகள் வருகின்றன. பல தொடர்புள்ள பெயர்களை, உடற்கல்வியுடன் இணைத்துக் கொண்டு, கருத்துக் குழப்பம் ஏற்பட்டு, பொருத்தமில்லாமல் பேசித் தீர்க்கின்றனர் பலர்.

அப்படி அவர்களைக் குழப்புகின்ற உடற்கல்வியுடன் ஒத்துப் போகின்ற பல சொற்களாவன:

உடல் இயக்க செயல்கள் (Physical Activites)

இராணுவ உடற் பயிற்சிகள் (Drill)

அணி நடை (Marching)

சீருடற் பயிற்சிகள் (Gymnastics)

உடல் அழகு (கலாசாரக்) கல்வி (Physical Culture)

உடல் நலக் கல்வி (Health Education)

தனித் திறன் போட்டிகள் (Sports)

விளையாட்டுக்கள் (Games)

பொழுது போக்குகள் (Recreation)

உடல் திற நிலை (Physical Fitness)

தற்காப்புக் கலைகள் (Self defence activities)

இனி ஒவ்வொரு சொல்லின் தனித் தன்மையையும், நுண்மையான பொருளையும் இங்கே விளக்கமாகக் காண்போம்.

1. உடற் கல்வி (Physical Education)

உடற்கல்வியானது உடலை உன்னதமான முறைகளில் இயக்குகிறது. உடலின் வளர்ச்சிக்கும் கிளர்ச்சிக்கும் உறுதுணையாக இருந்து வளர்க்கிறது.

தேகத்தின் திறனை மிகுதிப்படுத்துகிறது. ஒழுக்கமான பண்புகளில் ஊட்டத்தை அளித்து, உற்சாகத்துடன் கடைபிடிக்கச் செய்கிறது. சமூகத்தில் தகுதி வாய்ந்தவராக, தரம் மிகுந்தவராக, ஒத்துப் போகின்ற உரமான உள்ளம் கொண்டவராக, எந்த நிலையிலும் உணர்ச்சி வசப்படாமல் நிதானம் காக்கும் நேரியராக உருவாக்கும் நிலைமையை உடற்கல்வி ஏற்படுத்தி, வளம் கொடுக்கிறது.

ஒரு சுதந்திர நாட்டில் பொறுப்புள்ள குடிமகனாக வாழும் வேட்கையை, வளர்த்து, சீலர்களாக வாழ உதவுகிறது. அதாவது சமத்துவம் சகோதரத்துவம், சுதந்தரத்துவம் உள்ளவராக வளர்ந்திட உடற்கல்வி உதவுகிறது.

உடற் பயிற்சி (Physical Training)

பொதுவாக, உடற்பயிற்சி என்னும் சொல், உடற்கல்விதான் என்கிற அளவில், பொது மக்களின் அபிப்

பிராயமாக இருந்து வருகிறது. ஆனால், அது அப்படி அல்ல. உண்மையும் அல்ல.

உடற்பயிற்சி என்பது இராணுவத்தில் நடைபெறு கிற உடல் இயக்கமாக இருந்து வருவதாகும்.

அதாவது, மிகவும் வலிமை வாய்ந்த, கடினமான தேகத்துடன், மிகவும் கடுமையான காரியங்களைச் செய் கிற மனிதர்களை உருவாக்கும இராணுவப் பயிற்சியுடன், இந்த சொல் தொடர்பு கொண்டதாக விளங்குகிறது. இராணுவத்தில் உள்ள வீரர்களை உடலாலும் மனதாலும் வலிமையும் கடுமையும் கொண்டவர்களாக மாற்ற முயல்வதே இப்பயிற்சிகளின் தலையாய நோக்கமாகும்.

1920ம் ஆண்டுக்கு முன்னர், விஞ்ஞான முறையில் பயிற்சி பெற்ற உடற்கல்வி ஆசிரியர்கள் பள்ளிகளில் இல்லை. பள்ளிகளில் பயிலும் மாணவ மாணவிகளுக்கு, உடற்கல்வி வகுப்புகளை நடத்துகிற பொறுப்பினை ஏற்றுக் கொண்டிருந்தவர்கள் இராணுவத்தில் பணிபுரிந்து ஓய்வு பெற்று வந்த முன்னாள் இராணுவ வீரர்கள் ஆவார்கள்.

அவர்கள் தாங்கள் கற்றுத் தந்த உடற்கல்விக்கு சூட்டிய பெயர் (Drill class) இராணுவ பயிற்சி முறைகள் என்பதாகும்.

இந்த டிரில் என்ற வார்த்தை டச்சு மொழியில் உள்ள Drillen என்ற சொல்லிலிருந்து வந்ததாகும். இதற்குத் துளையிடு, ஊடுருவிச் செல் என்பது பொருளாகும்.

இராணுவத்தில் பணியாற்றித் திரும்பியவர்களை உடற்கல்வி ஆசிரியர்கள் பொறுப்பில் அமர்த்தியபோது, மரத்தைத் துளையிடுவது போல, உடலைக் கடுமையான

பயிற்சிகளால் வளைத்துத் துளைத்து, அவர்களை உடலால் பலம் நிறைந்தவர்களாக மாற்றும் முயற்சியில் ஈடுபடுத்திவிட்டு, அதை டிரில் என்று அழைத்தனர்.

ஆகவே, இராணுவ பயிற்சிகள் அடிப்படையில் செய்து வந்த பயிற்சிகளே உடற்பயிற்சி என்று அழைக்கப் பட்டது.

ஆனால், அந்தப் பயிற்சிகளில் கட்டளைக்கு ஏற்ப செய்கின்ற பயிற்சிகள். (Exercise with Commands) இசை நயலயத்தோடு செய்கின்ற பயிற்சிகள் (Rhythamic Exercises) என்று பிரிவுகள் ஏற்படுத்தி பயிற்சி தந்தனர். அந்தப் பிரிவுகள் பின் வருமாறு.

1. உடல் பதமாக்கும் பயிற்சிகள் (Conditioning Exercises)

2. வெறுங்கைப் பயிற்சிகள் (Calisthcnics)

3. இராணுவ முறைப் பயிற்சிகள் (Drills)

4. சீருடற்பயிற்சிகள் (Gymnastics)

மேற்கூறிய பயிற்சி முறைகளின் முக்கிய நோக்கமானது பயில்வோரின் உடலைப் பலமும், நிறைந்த வலிமையும் மிகுந்ததாக மாற்றி அமைத்து, செழுமையாக வாழ்ந்திடத்தான் என்பதை நாம் அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

ஆனால், விஞ்ஞான பூர்வமான வழிகளில் உடற் கல்வி முறை அமைந்தபிறகு, உடற் பயிற்சிகளில் நுணுக்கங் கள் உண்டாகிவிடவே, உடற்பயிற்சிதான் உடற்கல்வி என்று எண்ணிய மனப்பாங்கு மக்களிடையே மறைந்து போனது.

உடற்கல்வியானது உடல் வளர்ச்சிக் கல்வியாக, மனவளர்ச்சிக் கல்வியாக, நல்லொழுக்கம் காக்கும்

கல்வியாக நனிசிறந்த முறையில் மாற்றம் பெற்றதே உரிய காரணமாகும்.

3. உடல் அழகுக் கல்வி (Physical Culture)

இதை உடல் கலாச்சாரக் கல்வி என்றும் கூறுவார்கள்.

இந்தக் கல்வி முறை 19ம் நூற்றாண்டிலிருந்து தான் புகழ்பெற்று விளங்குகிறது.

இதை ஏன் உடல் அழகுக்கல்வி என்று கூறுகிறோம் என்றால், உடற்பயிற்சிகள் மூலம் உடலைக்கட்டாக வைத்துக்கொண்டு, தசைகளை வடிவாக (Shapely) பொலிவாக அமைந்த அழகாக மாற்றிக் கொள்வதாகும்.

இதை உடல் அழகுப் பயிற்சி முறைகள் (Body Building Exercise) என்றும் கூறுவார்கள். சோவியத் ரஷ்யாவில் இந்தசொல் அதிகப் புழக்கத்தில் இருந்து வருகிறது.

குறிப்பிட்டத் தசைகளை அழகாக வளர்த்துக் காட்டிட சில வகையான பயிற்சி சாதனங்களைப் பயன் படுத்தி, செம்மையாக்கிக் காட்டுவதே இப்பயிற்சிகளின் நோக்கமாகும்.

சமீபகாலங்களில், எடைப்பயிற்சிகள் (Weight Training) மூலம் இத்தகைய எதிர்பார்ப்புகளை அடைகின்றனர், அழகுக்கோலமாக உடலை ஆக்கிக் காட்டுகின்றனர்.

ஆக, உடற்கல்வியின் இடத்தை உடல் அழகுக் கல்விக்கு ஒப்பிட்டுக்காட்டிப் பேசுவோர், தவறான கருத்து கொண்டிருக்கின்றார்கள் என்பது இப்பொழுது புரிகிறதல்லவா!

4. சீருடற் பயிற்சிகள் (Gymnastics)

திறந்தவெளி இடங்களில் பயிற்சிகள் செய்யமுடியாத சூழ்நிலை ஏற்படுகிறபொழுது, உள்ளாடும் அரங்கங்களில் அதாவது சுற்றுத் தடுப்புள்ள பாதுகாப்பான இல்லங்களில் செய்யப்பட்டு வந்த பயிற்சிகள்தான் ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் என்று அழைக்கப்பட்டு வந்தன.

ஜிம்னேஷியா (Gymnatia) என்றால், உள்ளாடும் அரங்கம் என்பதே பொருளாகும்.

இப்பொழுதெல்லாம் சீருடற்பயிற்சிகளான ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் பயிற்சிகள் எல்லாம் திறந்த வெளிப்பரப்பிலேதான் செய்யப்பட்டு வருகின்றன.

அகில உலகமெங்கும் ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் பயிற்சிகள் அதிதீவிரமாக செய்யப்பட்டு வருவதாலும். அதிக ஆர்வத்துடன் பின்பற்றி செய்யப்படுவதாலும், அகில உலக அளவில் விதிமுறைகள் உருவாக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

சீருடற்பயிற்சிகள் என்றால் பல விதமான பயிற்சி சாதனங்கள் மூலம் செய்யப்படுகிற சீரான உடற்பயிற்சிகளாகும். ஜிம்னாஸ்டிக்சில் பயன்படும் பயிற்சி சாதனங்கள் ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் தனித்தனியாக இருக்கின்றன.

ஆண்களுக்கான பயிற்சி சாதனங்கள்:-

1. தொங்கு வளையங்கள் (Rings)
2. இரு இணைக் கம்பங்கள் (Parallel Bars)
3. பொம்மல் சாதனம் (Pommel)
4. நீண்ட தாண்டு தடை (Vault Length wise)
5. ஊஞ்சலாடும் உயர்கம்பம் (Horizontal Bar)

பெண்களுக்கான பயிற்சி சாதனங்கள் :-

1. ஏற்ற இறக்கமுள்ள ஊஞ்சலாடும் உயர்கம்பம்) (The Assymetric Bars)

2. நடைக் கம்பம் (The Beam)

3. நீண்ட தாண்டு தடை (The Vault)

ஒலிம்பிக் மற்றும் உலகப் போட்டிக்கான பந்தயங் களில் என்னென்ன பயிற்சிகளை, எப்படி எப்படி செய்து காட்ட வேண்டும் என்ற விதிமுறைகளை அகில உலக சீருடற் பயிற்சிக் கழகம் தான் உருவாக்கி செயல்படுத்தி, செம்மைப்படுத்தி வருகிறது.

ஆகவே, இப்பயிற்சிகள் உடற்கல்வியில் ஒரு பகுதியே தவிர, உடற்கல்வி அல்ல.

5. தடகத்திறன் போட்டிகளும் விளையாட்டுகளும் (Sports And Games)

ஒருவரின் தனித்திறனை வளர்த்துவிடும் ஓடுகள நிகழ்ச்சியான sports *என்ற சொல்* Dis + portere *என்ற இரு சொற்களின் கூட்டாகும்.*

இந்த இரு சொற்களும் வேலையிலிருந்து வெளி யேறுதல் (Carrying Away From Work) *என்று பொருள் தருகின்றன.*

ஸ்போர்ட்ஸ் என்ற சொல்லை நாம் சொல்லும் போதே மகிழ்ச்சியடைகிறோம். அதற்கு மகிழ்ச்சி என்று ஓர் அர்த்தம் இருப்பதால் தான். ஆகவே, வேலையிலிருந்து விடுபட்டு வெளியே வந்து, விருப்பமான செயல்களில் ஈடுபடுவதே மகிழ்ச்சிக்காகத் தானே!

இப்பொழுது Sports என்று சொன்னால், விளை யாட்டுத்துறையில் எல்லாவற்றையும் குறிக்கின்ற சொல் லாகவே விரிவு பெற்றிருக்கின்றது.

அதாவது, விளையாட்டுக்கள், (Games); ஓடுகளப் போட்டிகள் (Athletics) நீச்சல் போன்றவற்றையும் பொழுது போக்கும் அம்சங்களையும் (Recreation) குறிப்பனவாக அமைந்துள்ளது.

ஆனால் நமது நாட்டில் ஸ்போர்ட்ஸ் என்றால் ஓடுகளப் போட்டிகளையே குறிக்கிறது. இங்கிலாந்தில் இதனை (Athletics) என்றும், ஒலிம்பிக் பந்தயங்களில் (Track and Field) என்றும் அழைக்கின்றார்கள்.

ஸ்போர்ட்ஸ் என்ற சொல் எப்பொழுதும் தனியார் பங்குபெறுகிற தனித்திறன் போட்டிகளையே குறித்துக் காட்டுகின்றது.

விளையாட்டுக்கள் என்பவை பலர் ஒன்று கூடி சார்ந்து விளையாடுகிற "குழு ஆட்டங்களாகும்." இந்த விளையாட்டில் ஈடுபடுகிற உடல் இயக்கங்கள் எல்லாம் நொடிக்கு நொடி மாறுபடுகின்றனவாக, எதிர் நின்று ஆடுகின்றவர்களை ஏய்த்து சமாளித்து வெற்றி பெறு வதற்காக உள்ள திறமையான இயக்கங்களாகவே அமைந் திருக்கின்றன.

6. உடல் நலக்கல்வி (Health Education)

உடல் நலம் பற்றி விளக்கிக் கூறுவது உடல் நலக் கல்வியாகும்.

உடல் நலம் என்பதை விளக்கவந்த 'உலக உடல்நல கழகம், ஒன்று இப்படியாக விளக்கம் கூறுகிறது "உடல் நலம் என்பது உடலால், மனதால், சமூக வாழ்வில் மிக

நன்றாக வாழ்வது. ஆனால் அந்த நலநிலை என்பது நோயில்லாத அல்லது உடல் நலிவற்ற நிலையல்ல." என்று கூறுவதன் விளக்கத்தை இன்னும் சற்று விரிவாகக் காண்போம்.

இந்த நலநிலை என்பது நன்றாக வாழ்ந்து சிறப்பாக சேவை செய்வது (Live most and serve Best). அதுவே உடல் நலத்தின் உன்னதமான குணாதிசயமாகும்.

உடல் நலமுடன் வாழ்கிற ஒருவர். தான் ஆற்றுகிற செயல்களை எல்லாம் சிறப்பாக செய்துமுடிக்கும் திறன் பெறுகிறார். அத்துடன் தன்னைச் சார்ந்திருக்கும் அனைவருக்கும், தன்னாலான உதவிகளைச் செய்து திறம்பட வாழ்ந்திட உதவுகிறார்.

'உடல்நலம் என்பது மகிழ்ச்சியின் ஆதாரம், தாய் நாட்டிற்கு வலிமை' என்பதாக வல்லுநர்கள் விவரிக்கின்றார்கள்.

உடல் நலம் பற்றியும், உறக்கம், ஓய்வு, நோய்களிலிருந்து விலகி வாழ்வது போன்றவற்றையும் விளக்கிக் கூறுவதையே உடல்நலக்கல்வி என்கிறார்கள்.

உடல் நலக் கல்வி என்பது உடற்கல்வியின் இன்றியமையாத ஒரு பகுதியாகவே இருக்கிறது. அதற்கு ஒரு முக்கிய காரணமும் இருக்கத்தான் இருக்கிறது.

உடல் நலம் உள்ளவரே முழு மனிதராக வாழ முடியும், உடலால், மனதால், ஆத்மாவால் சிறப்பாக வாழ முடியும். உடல் நலம் இழந்தவர்கள் உண்மையிலேயே முழு மகிழ்ச்சியான வாழ்வை வாழமுடியாமல் வருந்திச் சாகின்றார்கள்.

அதனால்தான், உடல்நலமும் உடல்திறமும் ஒரு உடலுக்கு இருகரங்கள்போல, ஒரு முகத்திற்கு இரு

விழிகள்போல இருந்து ஒருங்கிணைந்து பணியாற்றி பயனளிக்கின்றன.

மருத்துவ வல்லுநர்கள் யாவரும் ஏகோபித்த கருத்தினைக் கூறுகின்றார்கள். உடற்பயிற்சிகள் மட்டுமே ஒருவரை சிறந்த உடல் நலத்துடன் வாழச் செய்கிறது, அத்துடன் நில்லாது, நோய்களை நீக்கியும் செம்மையாக வாழவைக்கின்றன என்றும் ஆணித்தரமாகக் கூறுகின்றார்கள்.

உடற்கல்வியானது உடல்நலக்கல்வியுடன் ஒன்று சேர்ந்து, முடிந்தவரை இந்த உடல்நலத்தைக் காத்து வளர்க்கும் உயர்ந்த தொண்டினைத் தொடர்ந்து செய்து வருகிறது.

இப்படிப்பட்ட உடற்கல்வியையும் உடல் நலக் கல்வியையும் பள்ளிமாணவ மாணவியர்க்காகத் திட்டமிடப்பட்டுக் கற்றுத் தந்து கொண்டிருக்கின்றனர். அதுவே அறிஞர்களின் ஆக்கபூர்வமான அரும்பணியாக விளங்கிக் கொண்டிருக்கிறது.

உடல் நலக் கல்வியின் அடிப்படைக் கொள்கையின் தொகுப்பை நாம் 3 விதமாகப் பிரித்துக் காணலாம்.

1. உடல் நல அறிவு (Health Knowledge)

2. உடல் நலப் பழக்கங்கள் (Health Habits)

3. உடல் நல செயல் முறைகள் (Health Attitudes)

இம் மூன்று பண்புள்ள கொள்கைகளும் தனியார் உடல்நலம்; குடும்ப நலம்; சமூக நலம்; தேசிய நலம் என்னும் நலம் காக்கும் நல்ல விளை நிலங்களாகும்.

இனி, பள்ளிகளில் பின் பற்றப்படும் உடல் நலக் கல்வித் திட்டங்கள் எவ்வாறு செயல்பட்டு வருகின்றது என்று காண்போம்.

1. உடல் நலச் சேவை : (Health Service)

2. உடல் நல மேற்பார்வை (Health Supervision)

3. உடல் நல அறிவுரை (Health Instruction)

உடல் நலச் சேவை என்பது மாணவ மாணவியர்க்கு மருத்துவர்கள் மூலமாக உடல் பரிசோதனை செய்து, அவர்களுக்கு நோயிலிருந்து தற்காத்துக் கொள்ளல், முதலுதவி பெறுதல், உடல் தோரணையினை சரிவரக் காத்து நிமிர்ந்து உட்காருதல், நிமிர்ந்து நிற்றல், நிமிர்ந்து நடத்தல் என்னும் செயல்களில் செம்மாந்து இருக்கச் செய்தல் ஆகியவையாகும்.

உடல் நல மேற்பார்வை என்பது பள்ளி மற்றும் இல்லத்தைச் சுற்றியுள்ள சுற்றுப் புறச் சூழ்நிலைகளில் சுத்தமாக இருத்தல்; தூய்மையாக வாழ்தல், வகுப்பறை களில் காற்றோட்டம், திறந்த வெளி மைதானங்கள், விளையாட வசதிகள் போன்றவையே மேற்பார்வைப் பகுதிகளாகும்.

உடல் நல அறிவுரை என்பது பல்வேறு நோய்கள் பற்றி விளக்கிப் பேசுவது அல்ல. தன்னைத் தூய்மையாக வைத்திருத்தல், உறுப்புக்களை சுத்தமாகப் பாதுகாத்தல், உடல் உடை முதலியவற்றை அழுக்குத் தங்காது சுத்தமாக வைத்திருத்தல்.

இப்படியாகத் தூய்மையின் பெருமையை விளக்கி, உடலால், உடையால், செயலால் சுத்தமாக இருந்து சுகமாக வாழ்வதற்கு தரும் அறிவுரையை வழங்க வேண்டும்.

7. பொழுது போக்கு (Recreation)

பொழுது போக்கு என்பது மனமும் உடலும் சோர்ந்து போன நிலையிலிருந்து விரைந்து வெளிப்பட்டு வந்து, மகிழ்ச்சியும், புத்துணர்ச்சியும், மனதிருப்தியும், துன்பத்திலும் ஒரு சந்தோஷ உணர்வு பெறவும் கூடிய வாய்ப்புக்களை வழங்குவதாகும்.

பொழுது போக்கு அம்சங்கள் வாழ்வின் பிரதான பகுதிகளாகும். பொழுது போக்கற்ற வாழ்க்கையில் அர்த்தம் எதுவுமே இல்லை. அது பிரயோஜனம் இல்லாத சவ வாழ்க்கை போன்றதாகும்.

நவீன காலம் நாகரீகம் நிறைந்த காலம். போட்டி மிகுந்த காலம். வாழ்வில் ஒருவர் முன்னேற பலவிதமான தடைகளை வென்று, பகைகளைக் களைந்து, பக்குவமாக மேலேறிச் செல்ல வேண்டும். அதற்கான உடல் பலமும், மனோபலமும் அவசியத்திலும் அவசியமானதாகும்.

வாழ்வில் ஏற்படும் சோதனைகளும் வேதனைகளும் ஒருவரைக் களைத்துப்போக வைக்கின்றன. தளர்ந்து போகச் செய்கின்றன. உடல் சக்தியையும் இழந்து போக வைக்கின்றன.

களைப்பிலிருந்து மீண்டு வரவும், இழந்து போன சக்தியை திரும்பப் பெறவும், விரைந்து மகிழ்ச்சியான மனோ நிலையை அடையவும் பொழுது போக்கு அம்சங் கள் துணைபுரிகின்றன.

விளையாட்டு, இசை, முகாம் வாழ்க்கை, நீண்ட நடைப் பயணம், மெல்ல நடை பயிலுதல், நுண் கலைகள் எல்லாம் பொழுது போக்கு அம்சங்களாகும்.

உடல் இயக்கம் தருகின்ற விளையாட்டுக்கள் யாவும் எல்லா வகை மனிதர்களுக்கும் பூரிப்பையும், புத்துணர்ச்

சியையும் வழங்குவதால், விளையாட்டுக்களை சிறந்த பொழுது போக்கு அம்சமாகவும் மேற்கொண்டு, பயன் பெறலாம்.

இனி, பொழுது போக்குகள் பற்றி இன்னும் சற்றுத் தெளிவாக இங்கே தெரிந்து கொள்வோம்.

ஓய்வு நேரத்தில், பயனுள்ள ஒரு காரியத்தில், சமூகத்தால் ஒப்புக் கொள்ளப்பட்ட அம்சங்களில் ஏதாவது ஒன்றில், மகிழ்ச்சியாக ஈடுபட்டு மன நிறைவு பெறும் செயலையே பொழுது போக்குகள் என்று கூறுகின்றார்கள்.

பொழுதுபோக்குக் காரியம் என்பது வாழ்க்கையில் மகிழ்ச்சியை மட்டும் ஏற்படுத்துவது அல்ல. மறுமலர்ச்சி யையும் உண்டாக்குவது தான்.

பொழுதுபோக்கு செயல்களை உள்ளாடும் அரங்கம், திறந்தவெளி அரங்கம் போன்றவற்றில் செய்தல், என்று பிரித்துக் கூறுவார்கள்.

இவ்வாறு விருப்பமுள்ள காரியங்களிலும், விளை யாட்டுக்களிலும் பொழுதைப் போக்கும் போது, விறைப் பான மனோநிலையிலிருந்து விடுபடுவது, குதூகலம் அளிப்பது, உல்லாசமாகக் காலம் செல்வது, போன்ற பயன்களை அளிக்கின்றன.

இப்படிப்பட்ட செயல்களிலே கலை, கைத்தொழில் கள், இசை, சுற்றுலா பயணம், நடை, முகாம் வாழ்க்கை, பொழுது போக்கிகள், (Hobbies) இயற்கை சூழ்நிலை, விளையாட்டுக்கள் முதலியவைகளும் அடங்கும்.

உண்பது, உடுப்பது போன்ற மனிதரது அடிப்படைத் தேவைகள் போல, பொழுது போக்கு அம்சங்களும்

இருக்கின்றன. இவை மனித திருப்திக்கும் மகிழ்ச்சிக்கும் உதவுகின்றன.

அதனால்தான் பீட்டர் மார்ஷல் என்ற அறிஞர் கூறுகிறார். "எத்தனை காலம் வாழ்ந்தோம் என்பது கணக்கில்லை. அதில் பெருமையும் இல்லை. எப்படி வாழ்ந்தோம். எவ்வளவு நன்றாக வாழ்ந்தோம் என்பதுதான் முக்கியம்." எவ்வளவு அருமையாகக் கூறியிருக்கிறார் பாருங்கள்.

பொழுது போக்கு அம்சம் வாழ்வின் வழியாக, வாழ்வின் சுவையாக விளங்குகிறது என்கிறார் J.B. நேஷ் என்பவர். விருப்பப்படும் ஏதாவது ஒரு செயலில், தன் னிச்சையுடன் ஈடுபட்டு அதிலே காண்கின்ற ஆனந்தமும் அமைதியும் தான் பொழுது போக்கு அம்சம் என்று பெருமையுடன் கூறப்படுகிறது.

பொழுது போக்கு அம்சம் என்பது சமூகத்தால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட சுவையான காரியங்களாகும்.

இப்படிப்பட்ட பொழுது போக்கு காரியத்தை ஐந்து வகையில் பிரித்துக் கூறுவார்கள் பெரியவர்கள்.

1. உருவாக்கும் பொழுதுபோக்குகள் :
(Creative Recreation)

இதில் கலைகள், கவின்மிகு கைத்தொழில்கள் இசை, நாடகம், ஓவியம், கூடை முடைதல், இலக்கியம் படைத்தல் போன்றவை அடங்கும்.

2. சுறுசுறுப்பான பொழுதுபோக்குகள் :
(Active Recreation)

விருப்பப்படும் செயல்களில், தானே முழுமனதுடன் ஈடுபட்டு செயல்படுதல் என்பதே இதன் இயல்பாகும்.

3. உணர்ச்சி வயப்படும் பொழுதுபோக்குகள் :

(Emotional Recreation)

சினிமா நாடகம் போன்றவற்றை மிக ஆர்வமுடன் பார்க்கும் போதும், புத்தகங்கள் படிக்கும் போதும் ஏற்படுகின்ற உணர்வுகளிடையே, பொழுது செல்லுதல் இதன் தனிச்சிறப்பம்சமாகும்.

4. செயலற்ற பொழுதுபோக்குகள் :

(Passive Recreation)

ஏதாவது ஒரு விளையாட்டையோ அல்லது சினிமா நாடகம் போன்றவற்றையோ பார்த்துக் கொண்டிருத்தல்.

5. அழிவுநிலை பொழுது போக்குகள் :

(Sub-Zero Recreation)

சூதாட்டம் போன்ற செயல்கள், மதுபானம் அருந்துதல் போன்ற செயல்கள் இதில் அடங்கும்.

பொழுது போக்குகள் கட்டாயப்படுத்தப்படுபவை அல்ல. வாழ்வின் மந்தமான நேரத்தை மாற்றியமைக்கும் விருப்பமான காரியங்களாகும்.

வாழ்க்கையின் அன்றாட பணிகளிலிருந்து விலகிப் போவது போன்ற செயலல்ல இது. கல்வி போல பயனுள்ள உதவியாகவே பொழுது போக்குகள் மனிதர்களிடையே இடம் பெற்று விளங்குகின்றன.

ஆகவே, மனிதர்களின் அடிப்படை உரிமையாக, அவசியமாக, தேவையாக பொழுது போக்குகள் இருக்கின்றன.

5. உடற்கல்வியின் நோக்கமும் குறிக்கோளும்
(Aims and Objectives)

நோக்கம் என்றால் என்ன?

'கற்கும் மாணவர்களுக்குப் புதுப்புது அனுபவங்களைப் பொழிந்து, அவர்களிடையே நல்ல மாற்றத்தையும், நடத்தையில் ஒழுக்கத்தையும், அடுத்தவர்களுடன் அனுசரித்துப் போகின்ற பக்குவத்தையும் கல்வி அளிக்கிறது' என்று அறிஞர்கள் கல்வியைப் பற்றி விளக்குகின்றார்கள்.

இத்தகைய அனுபவங்கள் தாம் வாழ்க்கைக்கேற்ற சிறந்த நோக்கத்தைப் படைத்துத் தருகின்றன. அந்த நோக்கத்தின் நுண்மையே, வாழ்வின் இலக்காகி விடுகின்றன.

உருவாகிய அப்படிப்பட்ட இலக்கினை அடைவதற்கு ஒரு சில அறிவார்ந்த வழி முறைகளும் நடைமுறைகளும் உதவுகின்றன. அந்த வழி முறைகளே

இலக்கினை எய்திடும் இனிய உற்சாகத்தை வழங்கு கின்றன.

வாழ்வில் சிறந்ததை எய்திட வேண்டும் என்று எண்ணி முடிவு செய்த இலக்கு (Goal)தான் ஒருவரின் உன்னதமான நோக்கமாக (Aim) அமைந்து விடுகிறது.

இலட்சியம் நிறைந்த இலக்கினை அமைத்து அதனை அடைய முயற்சிப்பது தான் கல்வியின் நோக்க மாகும். உடற்கல்வியின் நோக்கமானது உடல் மூலமாகக் கற்றுத் தருவது தான்.

சில நோக்கங்களை எளிதாக நிறைவேற்றிக் கொள்ள லாம். ஒரு சில இலக்குகளை அடைவது கடினமானதாக இருக்கும்.

இதிலிருந்து ஒரு குறிப்பை நாம் புரிந்து கொள்ள லாம்.

நோக்கம் (Aim) என்பது ஒரு குறிப்பிட்ட காரியத்தை அடைவதற்காக மேற்கொள்கிற முயற்சியின் முற்றுகை அல்ல. அது ஒரு இலட்சியத்தின் பிரதிபலிப்பாகும்.

நோக்கத்திற்கு ஒரு விளக்கம் :

நாம் முயன்று அடைய வேண்டிய ஒரு உயர்ந்த முடிவினை நோக்கி, முனைப்புடன் நடக்கத் தூண்டும் ஊக்குவிப்பின் மறு வடிவம் தான் நோக்கம் என்பதாகும்.

அந்த நோக்கம், என்றும் நீங்கிப் போகாத நிழலைப் போன்றதாகும். நேரம் வரும்போது விரைந்து வந்து முன்னால் நின்று, முனைப்பைக் காட்ட வற்புறுத்தி வழிகாட்டும் வல்லமை வாய்ந்ததாகும். வெற்றிகரமாக செயல்புரியும் விவேகமான யுக்திகளை உருவாக்கித் தரும்

உயர்ந்த அடிப்படைத் தன்மைகளுடனும் அது விளங்குவ தாகும்.

அதனால்தான், 'நோக்கத்தை' ஒரு வடிவாகப் பெறுவதிலே சிக்கல்கள் உள்ளன. சிரமங்களும் ஏற் படுகின்றன.

அந்த நோக்கத்தை, (Aim) வெற்றிகரமாக அடையும் போது, அதற்குக் குறிக்கோள் (Objectives) என்ற பெயர் வந்துவிடுகிறது.

குறிக்கோள் (Objective)

குறிக்கோள் என்றால் நோக்கம் (Aim) என்றும், காரியம் (Purpose) என்றும், விளைவுகள் (Outcomes) என்றும் சிலர் விளக்கம் கூறுகின்றார்கள்.

ஆனால், நாம் இங்கே ஒரு தெளிவான விளக்கத்தைக் காண்போம். நோக்கம் என்பது பொதுவானது.

குறிக்கோள் என்பது குறிப்பிடுகின்ற அளவில் தனித்தன்மை கொண்டது. நோக்கம் என்பது ஒன்றாகத் தான் இருக்க முடியும். குறிக்கோள் என்பது பலவாக இருக்கிறது.

ஒரு நோக்கத்தை அடைய பலவாறான வழிகளை மேற்கொள்ளும் முயற்சிகளே குறிக்கோள்களாகின்றன.

அதாவது, சில குறிப்பிட்ட தெளிவான வழிகளை உடைய குறிக்கோள்கள் தாம், ஒரு நோக்கத்தை அடைந் திட முழுமையாக உதவுகின்றன.

முக்கிய வழிகள் மட்டுமின்றி, சில துணை வழி களையும் முறைகளையும் மேற்கொள்கின்ற தன்மைகளை குறிக்கோள் பெற்று, உயர்ந்த நோக்கத்தை வெற்றிகரமாக செயல்படுத்த உதவுகின்றன.

ஆகவே, குறிக்கோளினைப் பற்றி நாம் விளங்கிக் கொள்வோம். ஒரு நோக்கம் என்பது எட்ட வேண்டிய இலக்காகும். ஒரு குறிக்கோள் என்பது விரைவாக பெற்றுக் கொள்ளக் கூடிய இலக்கின் சில பகுதியாகக் கருதப்பட்டு, பின்னர் அதிலிருந்து முடிவான இலக்குக்குத் தொடர்ந்து வழிநடத்திப் போகின்ற சந்தர்ப்பங்களை அளிப்பதாகும்.

உடற் கல்வியின் நோக்கம்

உடற்கல்வியின் நோக்கமானது, மனிதர்களது ஆளுமையில் (Personality) முழுவளர்ச்சியைக் கொடுப்பதாகும். அல்லது, ஓர் சிறந்த வாழ்வு வாழ சந்தர்ப்பங்களை வழங்குவதாகும்.

சிறந்த உடற்கல்வியாளராக விளங்கிய து. கு.வில்லியம்ஸ் என்ற மேனாட்டறிஞர். கீழ்க்கண்டவாறு தனது கருத்தைத் தெரிவிக்கிறார்.

"உடற் கல்வியின் நோக்கமானது :- மனிதர்களுக்குத் திறமை வாய்ந்த தலைவர்களையும். தேவையான வசதி மிக்க வாய்ப்புக்களையும்: தனிப்பட்டவர்களுக்கும் கூடிவரும் பொதுமக்களுக்கும் உடலால் முழு வளர்ச்சியும், மனதால் உற்சாகமும் முனைப்பும், சமூகத்தில் சிறந்தவர்களாகவும் விளங்கிட, வேண்டியவற்றை வழங்கிடும் சந்தர்ப்பங்களை அளித்து, அற்புதமாக வாழச்செய்கிறது."

உடற்கல்வியின், இத்தகைய உன்னத நோக்கமானது, உலகில் தங்கு தடையின்றி நடந்தேறிட வேண்டுமென்றால் அதற்கு.

1. நன்கு கற்றுத் தேர்ந்த உடற்கல்வி ஆசிரியர்கள், சிறப்புப் பயிற்சியாளர்கள், கல்வியாளர்கள் அதிக எண்ணிக்கையில் பெருகி வர வேண்டும். அவர்கள் தான்

வளர்ந்து வரும் உடற்கல்வியின் ஒப்பற்ற சேவைக் குணத்திற்கு ஈடுகொடுத்து, பெரும் பணியாற்றிட முடியும்.

2. மேற்கூறிய தலைமையாளர்கள் வளர்ந்தால் மட்டும் போதாது. உடற்கல்வியின் நோக்கத்தை நிறைவேற்றிவைக்கும் களங்களான ஆடுகளங்கள், ஓடுகளங்கள், நீச்சல்குளங்கள், விளையாட்டு உதவி சாதனங்கள், விளையாட்டுப் பொருட்கள், எல்லாம் தரமான நிலையிலும் திறமான தகுதியிலும் இருந்தாக வேண்டும்.

3. பயிற்றுவிக்கும் ஆசிரியர்களும், பயன்படும் இடங்களும் இருந்தால் மட்டும் போதாது. பங்கு பெறுபவர்கள் உடலாலும் மனதாலும் பயிற்சி பெற, போதிய அவகாசம் கிடைக்குமாறு செய்திட வேண்டும். பயிற்சிகளில் பங்கு பெற போதுமான நேரங்கள்; பங்கு பெறுவோரின் பக்குவமான அணுகு முறைகள், விருப்பத்துடன் கற்றுக கொள்ளும் திருப்பங்கள் எல்லாம் தான் நம்பிய நோக்கத்தை நிறைவேற்றி வைக்க உதவும்.

எதிர் பார்க்கும் நோக்கங்கள் எல்லாம் உடனேயே வந்து விடாது. அதற்குக் கொஞ்ச காலம் பிடிக்கும். அதற்குள் அவசரப்பட்டு எந்த வித முடிவுக்கும் வந்துவிடக் கூடாது.

4. உடற் கல்வியின் நோக்கங்களில் ஒன்று, ஒருவரை சமுதாயத்தில் சிறந்த குடிமகனாக வாழச் செய்வது என்பது. அதனால் பயிற்சிகளில் ஈடுபடும் போதும், விளையாடும்போதும் தனித்தனியாக இயங்கச் செய்யாமல், ஒருவரோடு ஒருவர் கலந்துறவாட, கூடி விளையாடி மகிழும் வாய்ப்புக்களை நிறைய நல்கிட வேண்டும்.

இந்திய உடற்கல்விச் சிந்தனை :

"இந்திய அரசியல் சமூக அளவில் ஏற்பட்டு வரும் மாற்றங்களுக்கேற்ப, சமுதாயத்தில் சிறந்த மக்களை உருவாக்கிட வேண்டும் என்பதுதான், இந்திய அரசின் உயர்ந்த உடற்கல்வி சிந்தனையாக இருக்கிறது."

இதையே இந்திய அரசின் உடற்கல்வி மற்றும் ஓய்வு பற்றிய மைய உயர்மட்டக்குழுவும் சிபாரிசு செய்து வந்திருக்கிறது.

1947ம் ஆண்டுதான் நமது நாடு அந்நிய ஆதிக்கத்தி லிருந்து விடுதலை பெற்றது. அகில உலக அளவில் இந்தியா ஒரு சிறந்த குடியரசு நாடாகவும் திகழ்ந்து வருகிறது.

இன்றைய இளம் சிறார்கள், உடல், மனம், ஒழுக்கம் இவற்றை ஏற்றமுற வளர்க்கும் முறையில் உடற்கல்வி உதவி, குணமுள்ள குடிமக்களாக உயர்ந்து, குடியரசுப் பண்புகளைக் காத்து, நாடு காக்கும் நாளைய நல்ல பொறுப்புள்ள பெரியவர்களாக மாறிவிடும் அளவில் வளர்ந்திட வேண்டும் என்பதைத்தான் இந்திய நாடு எதிர்பார்க்கிறது.

ஆகவே, உடற்கல்வியின் உன்னத நோக்கமானது, ஒவ்வொரு குழந்தையையும் உடலால், மனதால், உணர் வால் தகுதியும் தன்மையும், திறமையும், தேர்ச்சியும் மிக்கவராக மேலேற்றிட வேண்டும் என்பதுதான். இதையே உடற்கல்வியிடமிருந்து உலகமே எதிர் பார்க் கிறது.

இத்தகைய இனிய நோக்கம் எடுப்பாக செயல் படவேண்டும் என்றால், உடற் கல்வியை ஒரு சீராக,

ஒப்பற்ற முறையில் ஒழுங்காக நடைமுறைப் படுத்திட வேண்டும். விளையாட்டுக்களையும் பண்பான முறையில் கற்பித்திட வேண்டும்.

நல்ல பல ஆட்டக்காரர்கள் சேர்ந்தது ஒரு திறமையான குழு என்பதாகும். அதுபோல சிறந்த பல குடிமக்கள் சேர்ந்ததுதான் ஒரு சிறப்பான சமுதாயம், செம்மையான தேசம் என்பதாக மாறும்.

அப்படி அமைகின்ற நாடு தான், எல்லா எதிர்ப்பு களையும் தகர்த்து, எதிர் நீச்சல் போட்டு, எதிர் பார்க்கும் இனிய லட்சிய வாழ்வினைப் பெற முடியும். அந்த அரிய முயற்சியில் தோற்றுப் போனாலும், மீண்டும் முயற்சி யுடன் எழுந்து, போராடி, செயல் மேற்கொண்டு, செழுமையான வெற்றியையும் எய்திட முடியும்.

உறுதியும், உழைப்பும், சோர்ந்து போகாத உழைக் கும் ஆற்றலும் வெற்றியையே நல்கும். அப்படிப்பட்ட அருமையான ஆற்றல் நிறைந்த குடி மக்களை உருவாக்கு வது தான் உடற்கல்வியின் உன்னத நோக்கமாக அமைந்திருக்கிறது.

உடற்கல்வியின் குறிக்கோள் :

நோக்கம் என்பது ஒரு நீண்டகாலத் திட்டம் போன்றது. அனைவருக்கும் பொதுவானது; இதமானது.

ஆனால், குறிக்கோள் என்பது குறிப்பிடத்தக்க வழிகளைப் பின்பற்றி, உடனடியாக வேண்டியவற்றைப் பெற்றுக் கொள்வதாகும்.

உடற்கல்வியின் மூலம் உடனடியாக அடையத் தக்கப் பயன்கள் என்ன என்பதை உடற்கல்வி ஆசிரியர்கள் புரிந்து கொள்வது, சிறந்த பயன்களை நல்கும். இதனால்

என்னென்ன பயன்கள், நன்மைகள் கிடைக்கும் என்பதையும் அறிந்து கொள்வோம்.

1. குறிக்கோள்களைத் தெளிவாகத் தெரிந்து கொள்வதால், இலக்கினை நோக்கி சரியாக முன்னேறிப் போக முடியும். பிரச்சினைகளும் இடைமறிக்கும் இன்னல்களும் எதிர் வருகிறபோது, சமாளித்து தொடர்ந்து முன்னேறும் மனச் செறிவையும் வளர்த்து விடும்.

2. உடற்கல்வியாளர்கள் தங்கள் திட்டங்களுடன் அன்றாட கடமைகளை எதிர்பார்ப்புடன் ஆற்றுகிறபோது. மாணவர்களின் பெற்றோர்கள், பொதுநிர்வாக அலுவலர்கள் பிற விளையாட்டுச் சங்கங்கள், வணிகமுறையில் இயங்கும் விளையாட்டுப் மேலாளர்கள் இவர்களுடன் மோதுகிற சூழ்நிலைகள் ஏற்படும். ஏனென்றால், அவர்கள் உடற் கல்வியின் குறிக்கோள்களின் உண்மை நிலையை உணராமல், தாங்கள் விரும்புகிறபடியே செயல்பட வேண்டும் என்று விரும்பி வற்புறுத்துகிறபோது, அப்படிப்பட்ட சூழ்நிலை ஏற்படத்தான் நேரும்.

அப்பொழுது, நிதானமாகவும் நிலை குலைந்து போகாமலும் நேராக இலக்கு நோக்கிப் பணியாற்ற இந்த அறிவு உதவும்.

3. உடற் கல்வி குறிக்கோள்களை உண்மையாகப் புரிந்து வைத்திருக்கும்போது, குழப்ப வருகின்ற கல்வியாளர்களுக்கும், ஒன்றும்புரியாத தற்குறிகளுக்கும் புரியவைக்க ஏதுவாக இருக்கும்.

4. உடற்கல்வியின் குறிக்கோள்களைப்பற்றி, உலகத்தாருக்குத் தெளிவாக விளக்கிக் கூறாத நிலைமையே இன்னும் இருப்பதால்தான், இதன்

சிறப்பு இன்னும் மக்களால் ஏற்றுக்கொள்ளப் படாமலேயே இருந்து வருகின்றன.

ஆகவே உடற்கல்வியின் குறிக்கோள்களை உடற் கல்வியாளர்கள் உண்மையாக உணர்ந்துகொண்டிருக்கிற பொழுது, குழப்பவாதிகளின் விதண்டாவாதங்களைத் தீர்த்து தெளிவாக்குவதற்கும், குறிக்கோளை அடைகிற திட்டங்களை செம்மையாக செயல்படுத்தவும் வேண்டும் என்பதால் இனி குறிக்கோள்கள் எவை எவை என்பதைத் தொடர்ந்து தெரிந்து கொள்வோம்.

1. குறிக்கோள்கள்

1. உடல் உறுப்புக்களின் திறநிலை

2. தசை நரம்புகளின் ஒருங்கிணைந்த சிறப்பு இயக்கம்

3. பயன்மிகு ஓய்வு இயக்கம்

4. சிறப்பான ஆளுமையும் சமூகப்பண்பாடும்

5. சுகாதாரப் பழக்கங்கள்

இவற்றை விளக்கமாகக் காணலாம்.

1. உடல் உறுப்புக்களின் திறநிலை (Fitness organic vigour) *உடல் உறுப்புக்கள் சீராகவும் சிறப்பாகவும், செயல்பட உதவுகிறது.*

அதாவது சுவாச மண்டலம், இரத்த ஓட்ட மண்டலம், கழிவு மண்டலம் போன்ற பல பகுதிகள் சீராக செயல்பட உதவுகிறது.

உடல் இயக்க செயல்களில் உன்னிப்பாக ஈடுபடு வதன் மூலம், உடலுக்கு வலிமை ஏற்படவும், உடல் உறுப்புகளுக்கு மிகுந்த வலிமை உண்டாகவும் ஏதுவாகிறது. இதன் மூலம் உடற்பயிற்சி செயல்களில் ஈடுபடுபவ

ருக்கு நீடித்துழைக்கும் ஆற்றல், கடினமாக உழைக்கும் போதும் அதற்கு ஈடு கொடுத்து உழைக்கின்ற திறமையும். செயல்களில் நுணுக்கமும் மிகுதியாகிட உதவுகிறது.

2. தசை நரம்புகளின் ஒருங்கிணைந்த சிறப்பியக்கம் (Neuro-Muscular Co-ordination)

மனிதருடைய செயல்களை நரம்பு மண்டலமே கட்டுப்படுத்துகிறது. நரம்பு வலிமை பெறுவது மெது வாகவும், தசைகள் வலிமை பெறுவது சற்று விரைவாகவும் ஏற்படும், ஆக, தொடர்ந்து செய்து வருகிற ஒழுங்கான பயிற்சிகள் மூலமாகவே நரம்புகளும் தசைகளும் சேர்ந்து சிறப்பாக வலிமையுடன் இயங்குகின்றன.

ஒரு காரியத்தை நுண்மையாகவும், நேர்த்தியாகவும் செய்ய தசை நரம்புகளின் ஒருங்கிணைந்த இயக்கம் அவசியமாகிறது. இந்தக் கூட்டு இயக்கம் மேன்மையாக அமைந்திருப்பவர், அன்றாட வேலைகளை ஆற்றலுடன் செய்து முடிக்கும் திறமையைப் பெற்றுக் கொண்டிருக் கிறார். அவரது உடலும் அழகுற அமைந்திருப்பதுடன், அவரது உடல் இயக்கமும் காண்பதற்குக் கவர்ச்சியும், அசைவில் நளினமும் கொண்டிருக்க, அவர் எளிதாக இயங்குகிறார். இனிமையாகத் தன் பணிகளை முடித்து மகிழ்கிறார்.

3. பயன்மிகு ஓய்வு இயக்கம் : (Attitude towards Leisure)

ஓய்வு நேரத்தைப் பயனுள்ளதாகக் கழிக்கத் தெரி யாதவர்களுக்கு, வாழ்க்கையில் ஓயாத பிரச்சினைகள் உருவாகின்றன. சில சமயங்களில் சமூக விரோதமான செயல்களில் ஈடுபடவும் உத்வேகம் அளிக்கிறது.

விஞ்ஞான நாகரீகக் காலம், மக்களுக்கு அதிகமான ஓய்வு நேரத்தை ஒதுக்கித் தந்துள்ளது. அதை அறிவார்ந்த முறையில் பயன்மிகு ஓய்வு இயக்கமாகப் பயன்படுத்திக் கொள்பவர்களே, களிப்புடன் வாழ்கின்றனர்.

இதை இளமையிலே கற்றுக் கொண்டால், முதுமை வரை தொடரும் ஓய்வை உல்லாசமாகக் கழிக்க உதவும். உடலை வலிமையாகக் காத்திருக்கவும் வழிகாட்டும்.

ஆக, உடல் இயக்கச் செயல்களில் தாங்கள் உடல் அமைப்புக்கும் வலிமைக்கும், விருப்பத்திற்கும் ஏற்றவாறு ஈடுபட்டு, பயன்மிகு காரியங்களை ஓய்வு காலத்தில் செய்து சீராக வாழ உடற்கல்வி உதவுகிறது. அதற்காக நிறைய பொழுது போக்கு விளையாட்டுக்கள், அம்சங்கள் உள்ளன.

4. சிறப்பான ஆளுமையும் சமூகப் பண்பாடும் (Personality & Social Behaviour)

தனிப்பட்ட மனிதர்களை சிறந்த குடிமகனாக உருவாக்க, விளையாட்டு உற்சாகப்படுத்துகிறது.

மனிதன் என்பவன் கூடி வாழும் மிருகம் என்பார்கள். அவனது மனிதக் கூட்டத்திற்கு சமுதாயம் என்பது பெயர். சமுதாயத்தில் சேர்ந்து வாழவும், சிறந்தவராகத் திகழவும், ஒவ்வொருவருக்கும் கட்டாயமான கடமைகளும், கட்டுக்கோப்பான குணநலன்களும் வேண்டும்.

தன்னடக்கம், சுயநலமற்ற பொதுநலம், பொறுமை, ஒற்றுமை, கீழ்ப்படிதல், தலைமைக்கு விசுவாசமாக இருத்தல், கோப தாபங்களை அடக்குதல், பெருந்தன்மையுடன் பழகுதல் போன்ற குணங்களும், சிறப்பான ஆளுமையும், சமுதாயத்தை செழுமையாக்குபவை. இவை

களை விளையாட்டில் பங்கு பெறுவதன் மூலம், பாங்காக வளர்த்துக் கொள்ள முடியும்.

இப்படிப்பட்ட வாய்ப்புக்களை வழங்கி, வளமாக மாற்றிட, விளையாட்டில் உண்டாகும் சந்தர்ப்பங்களே உதவுகின்றன. இப்படிப்பட்ட சந்தர்ப்பங்களில் பெற்ற 'அறிவுகள்' தாம், ஒரு கட்டுப்பாடான சமுதாயத்தை உருவாக்க உதவுகின்றன. இப்படிப்பட்ட மனிதர்களை உருவாக்கும் நல்ல சோதனைக்களமாக, விளையாடும் களங்கள் விளங்குகின்றன. இவையே தூய்மையான தேசப்பற்றையும் வளர்த்து உதவுகின்றன.

5. சுகாதாரப் பழக்க வழக்கங்கள் (Health Habits)

உடற்கல்வியும் உடல் நலக் கல்வியும் ஒன்றுக் கொன்று உறுதுணையானவை. மனிதரை மேம் பாட்டையச் செய்பவை.

உடலால், மனதால், உணர்வால் மக்களை மேம் படுத்தி, வாழ்வாங்கு வாழ வைக்க, உடல் நலம் தரும் சுகா தாரப் பழக்க வழக்கங்கள் இன்றியமையாதவை.

இளமையில் கற்றுக் கொள்கிற இந்த இனிய பழக்கங்கள் தாம், முதுமையிலும் தொடர்ந்து, மிடுக்காக வாழ வைக்கின்றன.

நேரத்தில் உடற்பயிற்சிகள், நேரத்திற்கு ஒழுங்கான உணவு, அழுக்கு நீங்கிய தூய்மையான தேகம் காத்தல், தூய ஆடையணிதல், எல்லாம் நல்ல பழக்கங்களாகும்.

இவையெல்லாம் உடற்கல்வி தருகிற செயல்களி னால் ஏற்பட்டு பழக்கமாகி, வாழ்வின் அத்யாவசிய மானவைகளாகி விடுகின்றன. இதுவே என்றும் தொடரு கிற உடல் நலத்தையும், மன சந்தோஷத்தையும் கொடுத்து, மக்கள் இனத்தைக் காப்பாற்றி வருகின்றன.

உடற்கல்வியின் கொள்கைகள் இவை என்றாலும், இன்னும் பல உடற்கல்வி அறிஞர்கள் கூறியிருப்பவை களையும் அறிந்து கொள்வோம்.

1. புக் வால்டர் (Book Walter) என்பவர். உடற்கல்விக் கொள்கைகளை மூன்றாகப் பிரித்துக் காட்டியிருக்கிறார்.

1. உடல் நலம் (Health)

2. ஓய்வை பயனுடன் கழித்தல் (Worthy use of Leisure Time)

3. நன்னெறிக்குணங்கள் (Ethical Character)

2. ஹாரிசன் கிளார்க் (Harrison Clarke) என்பவர் உடற்கல்விக் கொள்கைகளை 3 வகையாகப் பிரித்துக் கூறுகிறார்.

1. உடல் திற நிலை (Physical Fitness)

2. சமூகத் திறமையாற்றல் (Social Efficiency)

3. கலாசாரம் (Culture)

3. கவல்-ஸ்குவீன் (Cowell and Schwehn) என்பவர்கள் குறிக்கோள்களை 5 வகையாகப் பிரித்துக் காட்டுவார்கள்.

1. உடல் உறுப்புக்களின் சிறப்பாக செயல்படும் ஆற்றல், அத்துடன் செயல் திறமைகளை குறையாமல் வளர்த்துக் கொள்ளுதல்.

2. தசை நரம்புகளின் சிறப்பான ஒருங்கிணைந்த இயக்கம்.

3. தனிப்பட்டவர்களுடனும், சமுதாய மக்களுடனும் ஒத்துப்போகும், அனுசரித்துப் போகும் பண்புகளை வளர்த்து விடுதல்.

4. அறிவுத் திறமையையும் ஆய்வுத் திறமையையும் வளர்த்தல்.

5. உணர்வு எழுச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்தி, பெருந் தன்மையான பண்புகளை வளர்த்தல்.

வேறுபல அறிஞர்களும், உடற்கல்விக் குறிக்கோள் கள் என்னென்ன வென்று விளக்கிக் கூறினாலும், அவையெல்லாவற்றையும் தொகுத்துப் பகுத்துப்பார்த் தால், அவை 4 பிரிவுகளிலே அடங்கிவிடுகின்றன. இந்த நான்கு பிரிவுகளையும் நாம் விளக்கமாக அறிந்து கொண் டாலே, உண்மையான உடற்கல்விக் குறிக்கோள்களின் பெருமைகளை நாம் புரிந்து கொண்டவர்களாகின்றோம்.

1. உடல் வளர்ச்சிக் குறிக்கோள் (Physical Development Objectives)

2. சீரான செயல் வளர்ச்சிக் குறிக்கோள் (Motor Development Objectives)

3. மன நல வளர்ச்சிக் குறிக்கோள் (Mental Development Objectives).

4. சமூக நல வளர்ச்சிக் குறிக்கோள். (Social Development Objectives)

தனிப்பட்ட ஒருவரை எந்த அளவுக்கு உடற்கல்வி உயர்த்துகிறது. உன்னதப்படுத்துகிறது உயர்ந்த வாழ்வு வாழச் செய்கிறது என்பதை இனி நாம் இங்கே விரிவாகக் காண்போம்.

தனிப்பட்ட ஒருவரை, தானே தன்னைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்ளவும், தனது திறமையின் அளவினைப் புரிந்து கொள்ளவும், அவற்றை வளர்த்துக் கொள்ளவும் உடற்கல்வி எவ்வாறு உதவுகிறது என்பதையும், வாய்ப் பளிக்கிறது என்பதையும் விளக்கமாகக் காண்போம்.

II. தன்னை அறிந்து கொள்ள உதவுகிறது
(Self Realisation)

1. அறிந்து கொள்ளும் மனம்:

ஒருவன் தனது சுற்றுப்புற சூழ்நிலையை ஐயம் தெளிவுறக் கண்டு அறிந்து கொள்ளவும்; அதற்கேற்ப தன்னை அனுசரித்துப் போகின்ற தன்மையில் நடத்திக் கொள்ளவும், தனக்குள்ள திறமையின் அளவினைத் தெரிந்து கொண்டு அதனை வைத்து சுற்றுப்புறத்தால் எழும் பிரச்சினைகளைத் தீர்த்துக் கொள்வதற்கும், மேலும் தன்னை உயர்த்தி மேம்பாட்டடைவதற்கும் உடற்கல்வி உதவுகிறது.

2. உடல் நல அறிவு

மகிழ்ச்சியானது நோயற்ற நலவாழ்வினால் தான் கிடைக்கிறது. உடல் நலம் பற்றிய அறிவு இல்லாமல், ஒருவனால் நலமான உடலைக் காத்துக் கொள்ள முடியாது. உடற்கல்வியானது உடல் நலம் பற்றியே அதிகம் கற்பிக்கிறது. புத்துணர்ச்சி (Refreshment) : ஓய்வெடுத்தல் (Relaxation) உல்லாசமாகப் பொழுது போக்குதல் (Recreation) என்னும் 3 வழிகளிலும் உடற்கல்வி உன்னதமான உடல்நல அறிவை வளர்த்து விடுகிறது.

3. வீட்டு நலம், சமூக நலம் வளர்த்தல்

நன்கு படித்தவர்கள் தங்களது உடல் நலத்தைப் பேணிக் காப்பதுடன், தங்களது இல்லம், சமுதாயத்தின் நலத்தைக் காக்கவும் சிறந்த துணையாக நிற்கிறார்கள். சமுதாய நலம் இல்லாமற் போனால், தனிப்பட்டவர்களின் நலம், எந்த விதப் பயனும் இல்லாமல் போய்விடும்.

பள்ளியில் நலம் பயிற்றுவிக்கவும், அதிலிருந்து தொடங்கி சமுதாய நலத்தை எல்லாவகையிலும் வளர்த்துக் காக்கவும், உடற்கல்வியானது அதிகமான அறிவை அளித்து ஆனந்தமாக, வாழ உதவுகிறது.

4. நல்ல விளையாட்டாளர்களாக, பார்வையாளர்களாக:

உடற்கல்வியானது பொதுமக்களுக்கு விளையாட்டுக்களில் பங்கு பெறச் செய்யும் வாய்ப்புக்களை வழங்குவதுடன், அவர்களுக்குள்ளே மறைந்து கிடக்கும் திறமைகளையும் சக்தியையும் வெளிப்படுத்திக் காட்டுகிறது.

அத்துடன் நில்லாது, விளையாட்டைப்பற்றிய விளக்கமான அறிவினை அளிப்பதுடன், அவர்களை நல்ல பார்வையாளர்களாகவும் மாற்றி அமைத்துப் பார்த்து மகிழவும் வைக்கிறது.

5. ஓய்வு நேரமும் மன அமைதியும் :

நன்கு படித்தவர்கள் தங்கள் ஓய்வு நேரத்தை ஒழுங்காகப் போக்கிப் பயன்பெற்றுக் கொள்கின்றார்கள். உடற்கல்வியானது மக்களுக்கு நிறைய பொழுதுபோக்கும் காரியங்களைப் படைத்துத் தருகின்றன. தேவையானவர்களுக்கு வேண்டிய காரியங்களைப் பெற வழி வகுத்தும் தருகின்றன.

அதனால் ஓய்வு நேரத்தில் உல்லாசம் பெறவும், அதன் மூலம் அருமையான மன அமைதி பெறவும் அவர்களுக்கு நிறைய சந்தர்ப்பங்கள் கிடைக்கின்றன.

6. அழகை ரசித்தல் :

உலகமே அழகு மயம். அறிவுள்ளவர்கள் இயற்கையின் அழகை ரசிக்கிறார்கள். வியக்கிறார்கள். மகிழ்கிறார்

கள், இந்த அற்புதமான அறிவை வளர்க்கும வாய்ப்புக் களையெல்லாம் உடற்கல்வி கற்பிக்கிறது.

உடலையே அழகாக வைத்துக் காக்கின்ற உபாயத்தை அளிக்கிற உடற்கல்வி, உலகை அனுபவிக்கும் உண்மையான ஞானத்தையும் வளர்த்து உறுதுணையாக இருக்கிறது.

7. இலட்சிய வாழ்வை நோக்கி

ஒரு கப்பலின் மாலுமி, தனது கப்பலையும் தன்னை நம்பியிருக்கும் பயணிகளையும் குறிப்பிட்ட இடம் நோக்கி, சரியான திசையில் பாதுகாப்புடன் கொண்டு போவது போன்ற பணியை உடற்கல்வி ஆற்றுகிறது.

சிறந்த திட்டங்களை வடிவமைத்துத் தந்து சரியான வழிகளைக் கற்பித்து, அறிவுள்ளவர்களாக நடந்து பயனுள்ள ஆனந்த வாழ்வு என்னும் இலக்கினை அடைய உடற்கல்வி உதவுகிறது. அதாவது, தனிப்பட்ட ஒரு மனிதரை, தன்னை அறிந்து கொள்ளச் செய்து, தகுதியுடையவராக்கி, சிறந்த வாழ்வு வாழும் செம்மையான குணங்களை வளர்த்து விடுகிறது.

II. கூடி வாழும் குணம் வளர்க்கிறது

(Human Relationship)

ஒருவருக்கொருவர் உறவாடி உள்ளம் மகிழ்வது என்பது மனிதர்களுக்குரிய மகிமையான குணமாகும். நன்கு படித்தவர்கள், நடமாடும் அன்பு உருவங்களாக விளங்கி, நட்பும் நல்ல உறவும் கொண்டு பழகி, பெருமை சேர்க்கின்றார்கள். அதற்கு, உடற்கல்வி உதவும் முறைகளைக் காண்போம்.

1. பிறர் நலம் காத்தல் :

உடற்கல்வியின் திட்டங்கள், செயல்முறைகள் எல்லாமே மற்றவர்களுடன் எவ்வாறு ஒற்றுமையாக உள்ள நேசத்துடன் பழகுவது, பயன்பெறுவது என்பதை உறுதிப்படுத்தும் முறைகளிலேதான் அமைந்திருக்கின்றன.

ஒருவரது திறமையை வளர்க்கும் போதும் சரி, உண்மையான விளையாட்டு நுணுக்கத்தை மிகுதிப்படுத்தும் போதும் சரி, மற்றவர்களை பாதிக்காமல், அபாயம் ஏதும் விளைவிக்காமல், லாவகமாக நடந்து கொண்டு, தங்கள் வெற்றியை பெற்றுக் கொள்ளும் பண்பான நலம் காக்கும் பயிற்சிகளையே உடற்கல்வி அளிக்கிறது.

2. அறிவார்ந்த அனுபவங்கள் :

உடற்கல்வி வழங்குகிற விளையாட்டுக்கள் யாவும் நிறைந்த அனுபவங்களை நல்கிக் காக்கின்றன. சமூகத்தில் எவ்வாறு நடந்து கொள்வது என்பன போன்ற நடைமுறைகளையெல்லாம் விளையாட்டில் விளையும் சந்தர்ப்பங்களை ஏற்படுத்தி, அனுபவ அறிவை வளர்த்து விடுகின்றன.

அதனால், சமூகத்தில் நலம் வாழ்ந்த வாழ்வு பெறுவதற்கான அறிவார்ந்த அனுபவங்களையெல்லாம், உடற்கல்வி சுகமாகத் தந்து விடுகிறது.

3. சேர்ந்து செயல்படுதல் :

ஒற்றுமையே வலிமை. சேர்ந்து செயல்படுவதே வெற்றி. விளையாட்டில் அனைவரும் சேர்ந்து விளையாடுவது, ஒற்றுமையாக இயங்குவது, ஒரு லட்சியத்திற்காக 'நான்' என்பதை மறந்து, 'நாம்' என்று நினைந்து போராடுவது போன்ற வாய்ப்புக்களை உடற்கல்வி இனிதே வழங்குகிறது.

தனிப்பட்டவர்களின் ஒற்றுமையை வளர்த்து, அதன் மூலம் தேசிய ஒற்றுமையை நிலைநிறுத்துவது உடற்கல்வி யின் உவப்பான குறிக்கோளாகும்.

4. பண்பான பழக்க வழக்கங்கள் :

மரியாதையுடன் பழகுதல், நேர்மையான விளை யாட்டு, நீதி காக்கும் விளையாட்டுப் பண்புகள் (Sportsman ship) போன்ற பண்புகளை வளர்ப்பதில் உடற்கல்வி எப்பொழுதும் முனைப்பாக செயல்படுகின்றது. விளை யாட்டுக்களில் பங்கு பெறும் ஒவ்வொருவரும், நாளாக நாளாக நல்ல பழக்க வழக்கங்களில் தேர்ந்து, மேன்மை பெறுவது நிச்சயமாக நடக்கும்.

அத்துடன், தனிப்பட்டவர்களின் உடல் நலத்தை வளர்ப்பதும், குடும்ப நலத்தை உறுதிப்படுத்துவதும், 'சிறந்த குடும்பம், சிறந்த வாழ்க்கை' என்று செழிப் பாக்குவதும் உடற்கல்வியின் உன்னதமான சேவை யாகும்.

III. பொருளாதார மேன்மையளிக்கிறது (Economic Efficiency)

கீழ்க்காணும் குறிக்கோள்களை அடைய, உடற்கல்வி உதவுகிறது.

1. வேலைத் திறனில் விருத்தி செய்கிறது:

வாழ்வில் வருமானம் பெற வேலை வேண்டும், வருமானம் பெருக, வேலையில் திறமை மிகுதியாகிட வேண்டும். வாழ்வின் வெற்றிக்கு செய்கிறவேலையில் நுணுக்கம் பெருகிட வேண்டும். செய்யும் தொழிலே தெய்வம் என்பது பழமொழி அல்லவா!

உடற்கல்வி உடலை வலிமையாக்கி, மூளை வளத்தை மிகுதிப் படுத்துவதால் செய்கிற தொழிலில் ஏற்றம் பெருகுகிறது. அந்த ஏற்றமே தொழிலில் நிறைந்த புகழைக் கொடுத்து விடுகிறது. ஆக, வேலைத் திறமைக்கு நல்ல உடலையும் மனத்தையும் வளர்த்து, உடற்கல்வி உதவு கிறது.

2. விடுமுறையிலும் வேலை வாய்ப்பு :

வேலை செய்யும் காலங்கள் கழித்து, விடுமுறை கிடைக்கின்ற சமயங்களிலும், வேறு பல விருப்பமான வேலைகளில் ஈடுபட்டு, பொருள் சம்பாதிக்கவும், பொழுதைப் பயனுள்ளதாகப் போக்கவும் உடற்கல்வி உதவுகிறது.

சரியான பொழுதுபோக்கு அம்சங்கள், வருமானம் வரக்கூடிய வாய்ப்புக்கள் இவற்றை சரியானதாகத் தேர்ந்தெடுக்கக் கூடிய சாகசமான யுக்திகளை, உடற் கல்வியே வழங்குகிறது.

3. வேலையில் வெற்றி பெறுதல் :

எல்லாரும் தொழிலாளர்தான். ஏதாவது ஒரு வேலையில் ஈடுபட்டு வாழ்பவர்கள் தாம் என்றாலும் எல்லோரும் தாங்கள் செய்கிற வேலையிலே வெற்றி கரமாக ஈடுபடுவது இல்லை. வெற்றியாளர்களாக விளங்குவதும் இல்லை.

வலிமையுடனும், விவரமாகவும் வேலை செய்ய விரும்புகிறவர்கள், தாம் செய்யும் வேலையில் சிறப்பான வெற்றியை அடைய முடியும். அப்படி அரிய காரியம் ஆற்ற வேண்டுமானால், அவருக்கு நல்ல உடல் நலம் இருந்தாக வேண்டும்.

உடற்கல்வியின் முக்கிய குறிக்கோளே உடல் நலத்தைப் பெருக்குவது தான். உடல் நலத்தைக் குறைக்கும் பிரச்சினைகளைப் புரிந்து கொண்டு, தீர்க்கும் வழிகளைத் தீர்க்கமாகக் கற்றுத் தருவது உடற்கல்வி, அதனால்தான், வளமான வேலைக்கு வளமான உடல் வேண்டும் என்பதை வற்புறுத்திக் கூறி வழிகாட்டுகிறது உடற்கல்வி.

4. வேலை வளர்ச்சிக்கு :

உடற்கல்வி வேலை வாய்ப்புக்கு மட்டும் அறிவினை வழங்காமல், பெற்ற வேலையை பெரிதும் விரும்பவும், நிறைவாக வளர்க்கவும் கூடிய அரிய யோசனைகளையும் அள்ளிக் கொடுக்கிறது.

சரியான அணுகு முறை. சரியான சிந்தனை, பொருட்கள் மீது அகலாத கவனம், பொருட்களைத் தேர்ந்தெடுத்தல், பராமரித்தல், பக்குவமாகக் கையாளுதல் போன்ற பண்பாற்றல்களை வளர்த்து, ஒருவர் செய்யும் வேலையின் வளர்ச்சிக்கு உயர்வாக உதவுகிறது.

அத்துடன், பயன்படுத்துகின்ற பொருட்களின் மேல் போதிய கவனம் செலுத்தவும், பல்வேறு விதமான பொருட்களைக் கையாளும் புத்திக் கூர்மையை வளர்த்துக் கொள்ளவும், பொருட்களைத் தேர்ந்தெடுப்பது, பத்திரப் படுத்துவது, பழுதுபட்டுப் போகாமல் கையாளுவது போன்ற உத்திகளையும் உடற்கல்வி கொடுத்து, வேலையில் திறமை பெருகி, வருமானம் நிறைந்து வாழ்வை உயர்த்திடும் வண்ணம் வாய்ப்புக்களை உருவாக்கித் தருகிறது.

IV. சிறந்த குடிமகனாக உருவாக்குகிறது (Civil Responsiblity)

1. தன்னைப்போல் பிறரையும் நேசிக்க :

தனக்குள்ள உரிமைகள், உணர்வுகள், ஆசைகள், பந்த பாசங்கள் எல்லாம் மற்றவர்களுக்கும் உண்டு என்கிற மனிதாபிமான எண்ணங்களை உருவாக்கி, தன்னைப் போல் பிறரையும் நேசிக்க முயல்கின்ற தன்மையான குணங்களை வளர்த்துத், தகுதி வாய்ந்த குடிமகனாக மாற்ற உடற்கல்வி கற்பித்துத் தருகிறது.

2. பொறுமையை போதிக்கிறது

மனிதர்களுக்குப் பொறுமையே வேண்டும், பொறாமை கூடவே கூடாது. பொறுத்துக்கொள்ளும் பண்பு பகைவர்களையும் ஈர்த்துப் பணிய வைக்கிறது. அதிக நண்பர்களை அறிமுகப்படுத்தி வைக்கிறது.

உடற்கல்வி தனது உயர்ந்த செயல்பாடுகளினால் வந்து பங்குபெறும் அனைவருக்கும் பொறுமையின் பெருமையைப் போதித்து, பொறுமை காக்கும் பண்பினைப் பேரளவில் வளர்த்துவிடுகின்றது. பொறுமை கடலினும் பெரிது. அத்துடன் உயர்ந்த பண்புகளில் தலை சிறந்ததாகும். அது உடற்கல்வி தரும் உன்னதப் பரிசாக மானிட இனத்திற்கு கிடைத்திருக்கிறது.

3. விதிகளுக்குப் பணிதல்

நாட்டிற்கு சட்டங்கள் தாம் பாதுகாப்பு, விளை யாட்டுக்களிலும் விதிமுறைகள் தாம் பாதுகாப்பாக விளங்குகிறது.

விளையாட்டுக்களில் உள்ள விதிகளை மதிக்காமல் புறம்பாக நடப்பவர்கள் முதலில் தண்டிக்கப்படுகிறார்கள். இன்னும் தொடர்ந்து தவறிழைப்பவர்கள் விளையாட்டை விட்டே வெளியேற்றப்படுகின்றார்கள்.

நாட்டிலும் அப்படித்தான். சட்டத்தை மீறுபவர் களுக்குத் தண்டனை. இன்னும் வேறுபல தண்டனைகளும் கிடைக்கின்றன.

விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவோர் விதியை மதிக்க, நேசிக்க, முறையாகப் பின்பற்ற, சிறந்த விளையாட் டாளர்களாக விளங்க கற்பிக்கப்படுகின்றார்கள்.

அப்படியே அவர்களை விதிக்குட்பட்டு வாழக் கற்றுத் தந்து, நாட்டு சட்டங்களையும் மதித்து நடக்கும் நல்ல குடிமகன்களாக மாற்றவும் உடற்கல்வி உதவுகிறது. ஆக நாட்டில் நல்ல மக்களை உருவாக்கும் பெரும்பணியில் உடற்கல்வியின் பங்கு பெரிதாக விளங்குகிறது.

4. பொறுப்புணர்ந்து நடத்தல்

நாட்டில் வாழ்கிற ஒவ்வொரு மனிதருக்கும் உரிமை கள் உண்டு. கடமைகள் உண்டு. பொறுப்புகளும் உண்டு.

அவற்றை விளையாட்டுக்களில் பங்கு பெறும்போது உணரலாம். ஒவ்வொரு ஆட்டக்காரரும் தான் நிற்கும் இடத்திற்கேற்ப ஆடுதல்; தன் குழு தோற்றுப்போகாமல் வரும் தடைகளை உடைத்து முன்னேற முயலுதல்; தனது கடமையை உணர்தல்; அதற்கேற்ப தொடர்ந்து பணி யாற்றுதல்; சேவை புரிதல்; துன்பங்களைத் தாங்கிக் கொள்ளுதல்; கருத்துக்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளுதல் போன்ற பொறுப்பான பணிகளில் ஈடுபடுவதை நாம் காணலாம்.

அத்தகையப் பொறுப்புணர்வுப் பண்புகள், வீட்டில் இருக்கும்போதும், நாட்டில் வாழும் போதும் முன்வந்து நிற்கின்றன. முனைந்து செயல்படத் தூண்டுகின்றன.

விளையாட்டுக்களில் ஜனநாயகம் ஒரு முக்கியமான நிலையாகும். எல்லோருக்கும் சமவாய்ப்பு. சம அந்தஸ்து சம உரிமைகள் இருப்பது யாவரும் அறிந்ததே.

நல்ல விளையாட்டு வீரர்கள், விளையாட்டுக்களில் பங்கு பெறும்போதே, மேற்காணும் ஜனநாயகக் குணங் களை குறைவறக் கற்றுக் கொள்கின்றனர்.

ஜனநாயகத்தைக் காக்கும் கற்ற குடிமகன்களாக வாழ வைக்கும் மேன்மையை அடைய உடற்கல்வி தனது குறிக் கோள்களாகக் கொண்டிருக்கிறது என்பதை இதுகாறும் அறிந்தோம்.

இவற்றிலிருந்து நாம் அறிந்துகொள்ளும் உடற்கல்வி யின் குறிக்கோள்கள் என்ன என்பதைத் தொகுத்துக் காண் போம்.

தனிப்பட்ட மனிதர்களை உடலால், உடல் உறுப்புக் களின் வலிமையான இயக்கத்தால், மூளை வளத்தால், உணர்வுகளைக் காத்துக் கட்டுப்படுத்தும் பண்பால் வளர்த்திட, உடற்கல்வியின் குறிக்கோள் இருக்கிறது.

உடலால், மனதால் சமநிலையான வளர்ச்சிபெற; சமூகத்தில் அண்டை அயலாருடன் அனுசரித்துப்போக, ஒத்து உறவாட, உடற்கல்வியின் குறிக்கோள் குறிவைக் கிறது.

தனிப்பட்ட மனிதர்களின் ஆளுமையை (Personality) வளர்த்து; வீட்டில் நல்ல மகனாக; சமுதாயத்தில் உயர்ந்த திருமகனாக, நாட்டில் நல்ல குடிமகனாக உயர்த்தும்

குறிக்கோளையே உடற்கல்வி உறுதியாகக் கொண்டு செயல்படுகிறது.

உடற்கல்வியில் பங்குபெறுகிற ஒருவரை பயனுள்ள குடிமகனாகவே உயர்த்துகிறது. கூடுகிற கூட்டத்தில் ஒருவராக ஒருவரை நிறுத்தாமல் "கோடியில் மனிதர்" என்பதுபோல, கொள்கைக்குணமகனாக வளர்த்துக் காட்டும் குறிக்கோளுடன் உடற்கல்வி இன்று உலகில் உலா வருகிறது.

6. உடற்கல்வியின் கொள்கைகள் (Principles)

மனிதர்களும் கொள்கைகளும்

முற்கால மனிதர்களின் வாழ்வானது இயற்கையோடு இயைந்தது. இணைந்தது. இயற்கையினூடே அவர்கள் வாழ்வு இதமாக இயங்கிச் சென்றது.

இயற்கை ஏற்படுத்திய அழகை, அதிசயங்களை மனிதர்கள் வியப்போடு பார்த்தார்கள். வியந்து ரசித் தார்கள். புரியாமல் சில சமயங்களில் திகைத்தார்கள். இயற்கை கொடுத்த இன்னல்களை ஏற்று அவர்கள் பகைத்தார்கள். பகை முடிக்கவும் முயற்சித்தார்கள்.

இயற்கையை அவர்கள் தங்களுக்குத் துணையாக வும் வசதியாகவும் மாற்றிக் கொள்ளத் துடித்தார்கள். அவர்கள் துடிப்பும், ஆர்வப் பிடிப்பும், முயற்சிகளும் ஆயிரக்கணக்கான அனுபவங்களை அள்ளி அள்ளி வழங்கின.

இயற்கைச் சூழ்நிலையை தம் கட்டுப்பாட்டுக் குள் கொண்டுவர விரும்பினர். அதிகமாக அதற்காக

சிந்தித்தனர். அற்புதமான அனுபவங்களைப் பெற்று, அவற்றையும் அலசிப் பார்த்து சிந்தித்தனர். அவர்கள் உயிர் வாழ மேற்கொண்ட முயற்சிகளை "வாழ்வு பெற வாங்கிக் கொண்ட வருத்தங்கள்" (Struggle for existcance) என்று அழைத்தும் மகிழ்ந்தனர்.

அந்தகால மனிதர்கள் வயதால் மட்டும் வளர வில்லை. அனுபவங்கள் கொடுத்த அறிவாலும் வளர்ந் தனர். அந்த அறிவின் துணை கொண்டு வாழ்வின் இலட்சியங்களை வடித்தனர். அந்த இலட்சியங்களை அடைந்திட, பல எண்ணங்களைத் தொகுத்தனர். வழி களை அமைத்தனர். அதுவே அவர்களது கொள்கை களாக வடிவெடுத்தன.

கொள்கை வந்த விதம் :

ஆதிகால மனிதர்கள் வாழ்வில் எந்திரங்கள் இல்லை. பரிசோதனைச் சாலைகளும் கிடையாது. அவர்கள் எதிர்நோக்கிய இடங்கள் யாவும் இயற்கையாகவே இருந் தன. அவர்களின் பார்வைகள், அவற்றின் காரணங்களை அறிய முயன்றன. அதிலே புரிந்தும் புரியாததுமாக பல நிகழ்ச்சிகள் இருந்தன.

நன்றாகப் புரிந்தாலும் புரியாவிட்டாலும், அவர் களுக்குள்ளே அவைகள் ஆழமாக ஊன்றிப் போயின. அவையே நம்பிக்கைகள் (Beliefs) என்ற பெயரைப் பெற்றன.

நம்பிக்கைகள் எதுவாக இருந்தாலும், அவற்றை அப்படியே மனிதர்கள் ஏற்றுக் கொண்டனர். ஏன் என்று காரணம் கேட்க, எதற்கு என்று விளக்கம் கேட்க, எப்படி என்று உண்மையை அறிய யாருமே முன் வரவில்லை. விரும்பவும் இல்லை.

நம்பிக்கைகள் பரம்பரை பரம்பரையாகத் தொடர்ந்து வந்தன. அறிந்து கொண்டு வந்த அறிவும் ஞானமும், முன்னோர்கள் கொண்டு தந்த நம்பிக்கைகளும், மக்கள் வாழ்வில் நீங்காத இடத்தைப் பிடித்துக் கொண்டன.

மக்களிடையே முகிழ்த்த அறிவும் ஞானமும், புதிது புதிதாக எந்திரங்களை உருவாக்கின. வாழ்க்கையை வசதியாக்கித் தந்தன. தர்க்க ஞானம் தணலாக எழுந்தது. பகுத்துணருகின்ற அறிவு பரிமளித்தது. விஞ்ஞான அறிவு சுடராக வெளி வந்தது. அதுவே ஆராயும் அறிவாகப் பொங்கி வழிந்தது. மக்களை மலர்ச்சிப் படுத்தியது.

இவ்வாறு ஒருபுறம் நம்பிக்கை. மறுபுறம் ஆராய்ந்து ஏற்றுக் கொள்ளும் அறிவு. இப்படியாக இரண்டு கொள்கைகள் உருவாயின. மக்களிடையே முரண்பாட்டில் ஒற்றுமை கண்டன.

கொள்கைகள் என்றால் என்ன?

கொள்கை (Principle) என்றால் 'அடிப்படை உண்மை, சட்டம்; முன்னேற்றுகிற சக்தி; பொதுவிதி; செயல்பட உதவும் வழிகாட்டி' என்று அகராதி, பல அர்த்தங்களைக் கூறுகிறது.

சமுதாயத்தில் வாழும் பல மனிதர்கள், சகலரும் ஏற்றுக் கொள்ளக் கூடிய செம்மையான கருத்துக்களையே கொள்கைகள் என்று கூறி வருகின்றனர்.

அப்படிப்பட்டக் கொள்கைகள், சமுதாயத்தில் உலவுகிற செம்மாந்த நடைமுறைகளாகவும் இருக்கலாம். அல்லது விஞ்ஞான பூர்வமான ஆராய்ச்சிகளின் முடிந்த முடிவாகவும் இருக்கலாம்.

உதாரணமாக, உண்மை பேசுதல் என்பது சமுதாயத்தின் சிறந்த எதிர்பார்ப்பாகும். இது நம்பிக்கை வழியாக, பரம்பரை பரம்பரையாகத் தொடர்ந்து வரும் மேன்மையான கொள்கையாகும்.

பூமி உருண்டை வடிவமானது. அதற்கு ஈர்ப்பு சக்தி உண்டு. காற்றிரண்டு ஒன்று சேர்ந்து நீராகியது என்பன போன்ற கருத்துக்கள் பல உண்டு. கலிலியோ, நியூடன் எய்ன்ஸ்டீன் போன்ற அறிவியல் வல்லுநர்கள் பலர், கொடுத்த ஆய்வுக் கொள்கைகள் இவை என்று நாம் இங்கே அறிந்து கொள்ளலாம்.

இப்படிப்பட்ட கொள்கைகள் யாவும், அறிவை வளர்க்கப் பயன்படுவதுடன், வாழ்வை வசதியாகவும் அமைதியாகவும் அனுபவித்து வாழ்ந்து செல்ல, ஆழ்ந்த துணையாகவும் உள்ளன.

காலத்திற்குக் காலம் கொள்கைகள் மாறும் என்பார்கள். புதியன புகுதலும், பழையன கழிதலும் என்றும் கூறுவார்கள். கொள்கைகளில் மாற்றம் இருக்குமே தவிர, அடிப்படை கருத்து மட்டும் மாறாது என்றும் உரைப்பார்கள். அதுதான் உண்மை.

காலத்திற்கேற்ப, கொள்கைகளில் புதுமை சேர்ந்து கொண்டு, இதமான பாதையை அமைத்துக் கொள்ளும் என்பதுதான் காலத்தின் கட்டளை.

ஆக, கொள்கைகள் என்பவை, ஆழ்ந்த அறிவின் முதிர்ச்சி காரணமாகவும் அப்பட்டமான நம்பிக்கையின் எழுச்சி காரணமாகவும் தோன்றுகின்றன என்று அறிஞர்கள் கூறுகின்றார்கள்.

கொள்கையின் விளக்கம் :

"அனுபவங்கள் மூலமாக அல்லது அறிவின் முதிர்ச்சியின் காரணமாக எழுகின்ற விஞ்ஞானக் கருத்துக் கள் அல்லது தத்துவார்த்தக் கருத்துக்கள் தாம், மக்களின் தலையாய கொள்கையாக மலர்கிறது" என்று கூறுகிறார் JF வில்லியம்ஸ் அவர்கள்.

ஆக, கொள்கை என்பது ஓர் உண்மையான கருத் தினை அடிப்படையாகக் கொண்டுதான் ஆரம்பமாகிறது. அதைத் தொடர்ந்து, அந்த உண்மையைச் சார்ந்த கருத்துக்கள் கொள்கைகளாக மாறி, வாழ்வுக்கு வழி காட்டும் வண்ணம் மாறிவிடுகின்றன.

அப்படிப்பட்ட கொள்கைகளை நாம் இரண்டு வகையாகப் பெறலாம்.

1. தத்துவங்களிலிருந்து பெறுபவை (Philosophy)

2. விஞ்ஞானத்திலிருந்து பெறுபவை (Science)

1. தத்துவக் கொள்கை :

தத்துவம் என்பது ஆழ்ந்த சிந்தனையின் விளைவாக அறிந்து கொண்டதும், நம்பிக்கை நிறைந்ததுமான உண்மைகளாகும்.

இத்தகைய உண்மைகள், இயற்கையை ஆய்ந்து அறிந்து கொண்டதிலிருந்து, அவற்றிலிருந்து பெற்ற அனுபவங்களிலிருந்தும், கண்ட காட்சிகளில் பெற்ற களிப்பிலிருந்தும் உருவானவைகளாகும்.

அந்த உண்மைகளே நாளடைவில் கொள்கைகளாக மாறிவிடுகின்றன. மாற்றம் பெறுகின்றன. அப்படிப் பட்ட உண்மைகள் தனிப்பட்டவர்களுக்கு ஏற்றதாக இருக்கலாம்.

அல்லது சமுதாயத்தின் செழுமைக்கும் சீர்மைக்கும் உதவுவதாகக் கூட இருக்கலாம். ஆனால், அவர்கள் எல்லாம் உலகத்தின் உன்னத உயர்வுக்கு உபயோகமானவைகளே.

தத்துவங்கள் நிறைந்த நம்பிக்கையிலிருந்து பெறப்படுகிற கொள்கைகள், உயர்ந்த வாழ்க்கையை மனிதர் வாழ உதவி உற்சாகம் ஊட்டுபவைகளாகவே உள்ளன. அத்தகைய கொள்கைகள் நிதர்சனமாக நேரில் பார்க்க முடியாதவை. ஆனால் அவை பண்புகளாக விளங்குபவையாகும்.

அதாவது நன்னெறிக் கொள்கைகள் (moral), அழகை ஆராதிக்கும் கலையுணர்வு கொள்கைகள் (Aesthetic) சமூகப்பண்பாடுகள் (Social values) போன்றவையெல்லாம் இந்தப் பிரிவில் அடங்கும்.

மனித சமுதாயம் எப்பொழுதுமே புத்துணர்ச்சி மிக்கது. அது புதிய அனுபவங்களிலும், கண்டுபிடிப்புகளிலும் மகிழ்ந்து திளைக்கின்ற சக்தியைப் பெற்று விளங்குகிறது. அது மரபுகளையும் தொன்று தொட்டுத் தொடர்ந்துவரும் சமூக நலங்களையும் சந்தித்து, அவைகளை நேரத்திற்கு நேரம் காலத்திற்குக் காலம் மாற்றி அமைத்துப் புதுப்பித்துக் கொண்டு, பயன்படுத்திக் கொள்கிற ஆற்றலையும் பெற்றிருக்கிறது.

அந்த அரிய பண்புகளில்தான், உலகக் கலாசாரம் உருவாகிறது; உலக நாகரிகமும் முகிழ்த்தெழுகிறது.

இதனால்தான் ஒவ்வொரு நாட்டிலும் தோன்றுகிற கலாசாரமும், நாகரிகமும் மக்களுக்கு மக்கள், தேசத்துக்குத் தேசம், இடத்துக்கு இடம் மாறுபட்டும் வேறுபட்டும் கிடக்கிறது. அதாவது மனித இனத்துக்கு,

நம்பிக்கை மூலம் உருவான கொள்கைகளே வாழ்க்கை நடத்திக் கொடுக்கும் ஆற்றலைப் பெற்றிருக்கிறது. இந்த நாகரிகம் தோன்றுவதற்கான அடிப்படைக் காரண மாகவே இவை அமைந்துள்ளன.

ஒரு நாட்டிற்கு அல்லது ஒரு சமுதாயத்திற்கு உகந்த கொள்கைகள், மற்றொரு நாட்டிற்கு அல்லது சமுதாயத் திற்கு ஏற்புடைத்ததாக இருக்கவில்லை என்பதையே சரித்திரம் நமக்கு நன்றாகச் சுட்டிக் காட்டுகிறது.

அந்நாளில், ஆரிய இனத்திற்குரிய நாகரிகக் கொள்கையெல்லாம் அப்படி அப்படியே மாற்றம் பெற்றுக் கொண்டிருப்பதை, இன்று நாம் அறிந்து கொண்டிருக்கிறோமே! திராவிட கலாசாரமும் அப்படித் தானே திரிந்து விரிந்து கொண்டிருக்கிறது.

மாற்றம் என்பது இயற்கையின் சட்டமாகும். மாறிக் கொண்டு வருவது மனிதர்களுக்குரிய பண்பும் ஆகும். இன்று உண்மையாகத் தெரியும். உண்மைக் கருத்துக்கள் நன்மை தருபவையாக விளங்கினாலும், நாளைய மக்க ளால் ஏற்றுக் கொள்ளப்படாமற் போனாலும் அது ஆச்சரியமாக இருக்காது. ஏனெனில் இதுவே இயற்கைத் தத்துவமாக இருக்கிறது.

கலாசாரம், நாகரிகம் பெறுகிற மாற்றங்களைப் போலவே, கல்வித்துறையிலும் மாற்றங்கள் நடந்து கொண்டுதான் இருக்கின்றன.

அரசியலில், சமூக அமைப்பில், பொருளாதாரத்தில், நன்னெறிக் கொள்கையில், மதக் கோட்பாடுகளில், மரபுகளில் மாற்றம் கட்டாயம் நிகழ்ந்து தானே ஆக வேண்டும்!

கல்விக் கொள்கையில் நல்லது எது? தீயது எது? ஏற்றுக் கொள்ளக் கூடிய கொள்கை எது? எதிர்பார்ப்புக்கு மாறாக இயங்குவது எது? மக்களின் மன விருப்பத்திற்கு முற்றிலும் ஈடுகொடுக்க முடியாத கொள்கைகள் எவை என்றெல்லாம், கல்விக் கொள்கை பற்றிய ஆய்வில் முடிவெடுக்கப்படுகின்றன.

அதுபோலவே, உடற்கல்வியிலும் ஆய்வு நிகழ்ந்து கொண்டு வருகிறது. உடற்கல்வியை விரும்பி ஏற்றுக் கொண்டிருக்கிறவர்கள், வட்டார அளவில், மாநில, தேசிய, உலக அளவில் அவரவர்கள் தேவைக்கு ஏற்ப உடற்கல்வியை மாற்றி அமைத்துக் கொண்டு பயன்படுத்தி வருகின்றனர்.

இப்படிப்பட்ட மாற்றங்களை ஏற்றுக் கொள்வது, நிகழ்ச்சித்திட்டங்களை இன்னும் மக்களுடன் நெருக்கமாக உறவாட வைத்திட உதவுகிறது. அதனால், உடற்கல்வியும் மக்களின் நெஞ்சத்தில் ஆழமாக இடம் பெறவும், வெளிப்புற செயல்களில் விரிவாக வளர்ச்சியடையவும் வாய்ப்பு பெருகி வருகின்றது.

தத்துவ நம்பிக்கையில் தவழ்கிற உடற்கல்விக் கொள்கைகள் மக்கள் மனதில் வேரூன்றிக் கிடப்பதால், அவற்றையே செயல்பட வேண்டும் என்பது கட்டாய மில்லை. இன்னும் நன்றாக உடற்கல்வி முன்னேற மாற்றங் கள் தேவையென்றால், மரபுகளை சற்று மாற்றிக் கொண்டு, மேன்மையுடன் நடத்திச் செல்லவும் வேண்டும்.

நிலையாக எதையும் வைத்துக் காப்பாற்றுவது, ஒரு நிறைவான முன்னேற்றத்தை நல்கிவிடாது, ஆகவே, உடற்கல்வியாளர்கள், பழையதில் உள்ள நல்லனவற்றை வைத்துக் கொண்டு, புதியனவற்றை தேர்ந்தெடுக்கும்

போது, வளர்ச்சியையும் எழுச்சியையும் மனதில் கொண்டு ஏற்று, புதுமையைப் புகுத்திச் செயல்படுவது, சிறந்த எதிர் காலத்தை அமைத்துத் தரும் என்பதில் ஐயமேயில்லை.

2. விஞ்ஞானக் கொள்கை

ஒரு சில கொள்கைகள் விஞ்ஞான பூர்வமான கருத்துக்களிலிருந்து உருவாகி வருகின்றன. அப்படிப் பட்ட கருத்துகக்ள் உண்மையானவைகள் : ஆதாரபூர்வ மானவைகள் என்று ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகின்றன.

ஏனென்றால், விஞ்ஞானக் கொள்கைகள் யாவும், ஆய்வு மூலமாகவும், தொடரும் பரிசோதனை மூலமாகவும் அங்கீகரிக்கப்பட்டு ஏற்றுக் கொள்ளப்படுபவையாகும்.

இன்னும சில விஞ்ஞானக் கொள்கைகள் நிலையற்ற, தற்காலிகமானவை என்று இருப்பதையும் காணலாம். ஏனெனில், அவைகள் இன்னும் ஆராயப்படவேண்டும், அறிந்து கொள்ளப்பட வேண்டும் என்று அறிஞர்கள் அபிப்ராயப்படுவதால்தான்.

இயல்பியல், வேதியல், உயிரியல் போன்ற அறிவிய லில் உரைக்கப்பட்ட கண்டுபிடிப்பு உண்மைகள் பல, இந்த நூற்றாண்டில் மாறிப் போயிருக்கின்றன என்ற உண்மையும் நமக்குத் தெரியும். ஆகவே, விஞ்ஞானக் கொள்கைகள் யாவும் இன்று ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டு, நாளையே அது உண்மையல்ல என்று மறுத்துரைக்கப் படுகின்ற நிலைமையும் உண்டாகும்.

ஆனால், உடற்கல்வியில் உள்ள விஞ்ஞானக் கொள்கைகள் யாவும், 'இயக்கத்திற்குரியவன் மனிதன்' 'மனிதனே ஒரு இயக்கம் தான்' என்று ஆணித்தரமாக விளக்கும் அமைப்பிலேதான் உருவாகியிருக்கின்றன.

உடற்கூறு நூல் (Anatomy); உடல் இயக்க நூல் (Physiology); மனிதனைப் பற்றிக் கூறும் அறிவியல் (Arthropology); பயோ கெமிஸ்டிரி, பயோ பிசிக்ஸ், பயோ மெக்கானிக்ஸ் போன்ற விஞ்ஞானங்கள் எல்லாம், மனிதன் இயக்கத்தினைப் பற்றியே விரிவாக விளக்குகின்றன.

இவைகள் உடற்கல்வியை முழுதுமான விஞ்ஞானக் கல்வியாக மேன்மைப் படுத்துவதிலேயே முக்கியப் பணியாற்றுகின்றன.

இப்படிப்பட்ட விஞ்ஞானக் கொள்கைகள் ஒரு சிறிதுதான் மாற்றம் பெறுமே தவிர, எல்லாமே மாறிப் போகும் என்று நாம் எண்ணி விடக் கூடாது.

உடல்கூறு நூல், உயிரியக்க நூல் எல்லாம் செம்மையாக அமைந்து விட்ட நூல்கள் என்பதால், அவை யாவும், மாறா தன்மை உடையவை. அதில் மேலும் நுண்மை ஏற்படுமே தவிர, வன்மை மிகுந்த மாற்றம் இருக்காது.

விஞ்ஞான பூர்வமான கொள்கைகளைக் கொண்டிருக்கும் உடற்கல்வியானது, தவறாகிப் போகும் என்ற நிலையே ஏற்படாது, காரணம் அவைகள் யாவும் அறிவு பூர்வமானவை. மக்களிடையே நிலவியுள்ள மரபுகள், பரம்பரைப் பழக்கங்கள், சமூக வழக்கங்கள் யாவிலும் உள்ள கருத்துக்களுடன் கலந்து போகின்ற பண்புகள் நிறைய கொண்டிருப்பதுதான் காரணமாகும்.

இப்படிப்பட்ட உடற்கல்வியானது காலங்காலமாக விஞ்ஞான பூர்வமாக வளர்ந்து கொண்டே வந்து, மனித சமுதாயத்தை மேம்படுத்திக் கொண்டு வாழ்கிறது.

தத்துவங்கள் மற்றும் நம்பிக்கைகள் வழியாக வந்த கொள்கைகளானாலும்; அறிவு பூர்வமான விஞ்ஞானத்

தின் வழியாக வந்த கொள்கைகளானாலும், அவை மனித இனத்தைப் பற்றி மகிமைப்படுத்துகின்ற நோக்கத்தை, குறிக்கோளை, கொள்கைகளைக் கொண்டவையாகவே விளங்குகின்றன என்பதுதான் உடற்கல்வியின் உன்னதமான கொள்கைகளாகும்.

உடற்கல்வி கொள்கை பற்றிய குறிப்புக்கள்

உடற்கல்வி என்பது ஒழுக்கம் கற்பிக்கும் உயர்ந்த கலை. உன்னதமான தொழில்.

உடற்கல்வியின் தொழிலானது குழந்தைகளுக்குப் பெருந்தசை வளர்ச்சிக்கான செயல் திட்டங்களைத் தொகுத்துத் தந்து, ஆளுமை (Personality) போன்ற பெரும் பண்புகளை வளர்த்துத் தருவதாகும்.

தொழில் (Profession) என்பது கொள்கைகளையும், வழி நடத்தும் வளமான, பயிற்சி முறைகளையும் கொண்டதாகும். அது அற்புதமான அறிவியல் கொள்கைகளையும் கொண்டிருப்பதாகும்.

உடற்கல்வி என்பது வணிகம் (Trade) அல்ல. தொழில்.

தொழில் என்பது விஞ்ஞானக் கருத்துக்களையும், நம்பிக்கையுள்ள தத்துவார்த்தக் கருத்துக்களையும் உள்ளடக்கி உருவானதாகும்.

வணிகம் என்பது சட்டங்கள், சட்டத்தை நடத்துகிற விதிமுறைகள், மார்க்கங்கள், நோக்கங்கள் கொண்ட அமைப்புகளால் ஆனது.

உடற்கல்வி என்பது சிறந்த தொழிற் பணியாகும். அதன் அடிப்படை ஆணிவேர் போன்ற கருத்துக்கள் எல்லாம் அறிவானவை, தெளிவானவை. தீர்க்கத் தரிசனம் நிறைந்தவை. தேடி வந்து சுகம் கொடுக்கும் திவ்யமானவை.

உடற்கல்வியே உலகுக்கு வழிகாட்டும் உயர்ந்த தொழில் என்றால் அது உண்மைதான், இதற்கு வேறு விளக்கம் வேண்டியதே இல்லை.

உடற் கல்விக் கொள்கைகள்

1. மனிதர்களது செயல் திறனை வளர்த்து, வெளிப் படுத்துகிற சீரான சிறப்பியக்கச் சக்திகளை (Motor skills) இயக்கும் மேன்மையான முறைகளை உடற்கல்விக் கொள்கைகள் கற்றுத் தருகின்றன.

2.பல்வேறுபட்ட வயதுக் குழந்தைகளுக்கேற்ப, மனிதர்களுக்கேற்ப திட்டங்களை வகுத்து, செயல்படுத் தும் வழிகளைக் காட்டுகின்றன.

3.மனித இயக்கத்தின் முறையான தன்மைகளை விளக்கி, அவற்றைப் புரிந்து கொள்ளும் படியாகவும், வளர்த்துக் கொள்ளக் கூடிய வாய்ப்புகளை, சந்தர்ப்பங் களை உண்டு பண்ணி உதவுகிறது.

4.குழந்தைகள், மனிதர்கள் எந்த வழியெல்லாம் தங்கள் திறமைகளை, ஆற்றலை, ஆண்மையை வெளிப் படுத்திக் காட்டக் கூடுமோ, அப்படிப்பட்ட வாய்ப்புக் களை அளித்து உற்சாகப்படுத்துகின்றன.

5.கொள்கைகளில் எது நல்லது? எது ஏற்புடைத்த தல்ல? எது உண்மை, எது நன்மை என்பனவற்றை அறிந்து நடந்து கொள்ளும் அறிவைத் தந்து, நேர் வழியில் நடக்கத் தூண்டுகின்றன.

6.மாறி வரும் உலகத்திற்கேற்ப, தங்களை மாற்றிக் கொள்ளும்படி, திட்டங்களைத் தீட்டவும் வேண்டாதன வற்றிலிருந்து விலகிக் கொள்ளவும் கூடிய பக்குவமான மனதைப் படைத்து விடுகின்றன.

இனி, உடற்கல்விக்கான விஞ்ஞானக் கருத்துக்களை வழங்கிய பல விஞ்ஞான நூல்களைப் பற்றி விளக்கமாகக் காண்போம்.

1. உடற் கூறு நூல் (Anatomy)

உடல் அமைப்பைப் பற்றி விளக்கமாகக் கூறுவது உடற் கூறு நூல் ஆகும். இது மாணவர்களுக்கு உடல் அமைப்பைப் பற்றிய உண்மையான அறிவைக் கொடுக்கிறது. உடல் அமைப்பு, அதன் இயக்கம், எலும்பு மற்றும் தசைகள் இயக்கம் பற்றிய உண்மைகளை அறிய உதவுகிறது.

2. உடல் (உறுப்பு) இயக்க நூல் (Physiology)

உடல் உறுப்புக்களின் இயற்கையான அமைப்பு, அதன் வழியாக உயிர் இயங்கும் இயக்கம் மற்றும் உறுப்புக்களின் தனித்தன்மை, செயல்கள் பற்றி விரிவாகக் கூறும் நூலாக இது அமைந்திருக்கிறது.

தசைகளின் இயக்கம், தசைகளின் களைப்பு, இதயத்தின் பணி, அதன் அயராத உழைப்பு; நாளமில்லா சுரப்பிகள், அவற்றின் இயல்புகள், சுரப்பிகளின் பயன்கள் இவற்றைத் தெளிவாகக் கூறுகிற நூலாக இந்நூல் அமைந்திருக்கிறது.

உடற்கல்வியானது உடலுக்குப் பயிற்சி தருவதில் தான் முனைப்புடன் பணியாற்றுகிறது. ஆக, இவ்விரண்டு அறிவியல்களும் உடற்கல்வியுடன் இரண்டறக் கலந்திருக்கின்றன. இணைந்து செயலாற்றுகின்றன.

'உடல் நூலும், உடலியக்க நூலும் உடல் நிமிர்ந்த தோரணை, சீரான சிறப்பியக்கச் சக்தியின் செயல்பாடுகள், தசைத்திறன்கள், அவற்றின் விசைச் சக்திகள்,

இரத்த ஓட்டம், சுவாசம், ஜீரணம் போன்றவற்றை நன்கு விளக்கிக் கூறுகின்றன. அவற்றின் மேம்பாட்டுக்குத்தான் உடற்பயிற்சிகள் உத்வேகம் ஊட்டுகின்றன. ஆகவே உடற்கல்வியின் உன்னத கொள்கைகளின், சிறப்புபற்றி, நாம் நன்கு அறிந்து கொள்ளமுடிகிறது.

3. உயிரியல் (Biology)

உயிர்வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிற உயிர்வாழ் இனங்களைப்பற்றி விவரமாகக் கூறும் நூல் இது.

உயிர்கள் யாவும் பரிணாம வளர்ச்சியின் (Evolution) மூலமாகவே இத்தகைய நிலைகள் அமைந்துள்ளன என்று விளக்குவதால், இந்த நூல் உடற்கல்வியுடன் ஒத்துப் போகிறது. நிறையவே உதவுகிறது.

பரிணாம வளர்ச்சியால் தான் மனிதன் பக்குவமான தேகத்தைப் பெற்றிருக்கிறான் என்றால், அவனது எதிர் கால நல்ல வளர்ச்சியைப் பற்றியும் உடற்கல்வியாளர்கள் சிந்திக்கவேண்டும்.

ஆக, எந்தெந்த செயல்களில் மனிதரை ஈடுபடுத்தினால், நல்ல வளர்ச்சியையும், சிறந்த எதிர்கால எழுச்சியையும் பெறமுடியும் என்பதில் கவனம் கொண்டு திட்டங்களை தீட்டவேண்டும்.

ஆதிமனிதர் நடந்து, ஓடி துள்ளித்தாண்டி, எறிந்து மரம் ஏறி, நீந்தி என்பனபோன்ற செயல்களில் ஈடுபட்டுத் தான் தங்கள் உணவுகளைத் தேடிக்கொண்டனர். பாதுகாப்புடன் வாழ்ந்துகொண்டனர்.

அப்படிப்பட்ட ஆதாரமாய் அமைந்து, அடிப்படை இயக்கங்களை இன்னும் செழுமையாக்கி, மனிதர்களை சிறப்பான வாழ்வு வாழத்தான் உடற்கல்வியின் கொள்கைகள் திட்டங்களைத்தீட்டி செயல்படுத்துகின்றன.

மிருகங்களைப்போல அல்லாமல், உடல் இயக்கத்தில் நல்ல சமநிலையான இயக்கத்தை உண்டுபண்ணி மனிதர்களை மகாநிலையில் வைத்துக்காத்து வாழ்விக்க, உடற்கல்விக் கொள்கைகள் உதவுகின்றன.

4. உளவியல் (Psychology)

தனிப்பட்ட மனிதர் ஒருவரின் உடல் மற்றும் சமூக அமைப்பைச் சேர்ந்த செயல் முறைகளில், எவ்வாறு சிந்தனையுடன் செயல்படுவது என்று விளக்கமாக விவரிப்பது உளவியலாகின்றது.

மனிதரின் இயற்கையான சுபாவம், அவரது நடத்தை பற்றி விளக்கிக் கூறுவது உளவியலாகும்.

குழந்தைகளின் உளப்பாங்கை அறிந்து கொண்டு ஆசிரியர்கள் கற்றுத்தர வேண்டும் என்பது உளவியல் கொள்கையாகும்.

நவீன உளவியலானது அனுபவங்களின் இயல்பு; கற்றல் விதிகள், மனிதத் தேவைகள், உற்சாகம் ஊட்டும் முறைகள், தனிப்பட்டவர்களின் ஒற்றுமை வேற்றுமைகள், உணர்வுகள், பயிற்சிகளில் பரிமாற்றம் செய்து கொள்ளும் முறைகள் போன்றவற்றில் புதிய புதிய உத்திகளை உருவாக்கியிருக்கின்றது.

தனிப்பட்ட மனிதர்களின் இயல்பையும், அவர்களுக் குரிய தேவைகளையும் ஆராய்ந்தே, உடற்கல்வியும் செயல்முறைத் திட்டங்களை வகுக்கிறது.

உடற்கல்வியானது மனிதர்களைத் தகுதியுள்ளவர் களாக, தன்மையுள்ள மனிதர்களாக, சேவை மனப் பான்மை கொண்ட பயனுள்ள மக்களாக மாற்றிட எல்லா வகையான நோக்கங்களையும், முறைகளையும், தத்துவங் களையும் ஆராய்ந்து சிறந்த வழிகளை வகுத்தளிக்கிறது.

அப்படிப்பட்ட ஆக்கப்பூர்வமான பெருந்தசைச் செயல்கள் மூலமாக, மக்களிடையே விளையாட்டுப் பெருந்தன்மைகளை வளர்த்து, நீதி, நேர்மை, நாணயம் ஒழுங்கான ஆட்டம், வீரம், நம்பிக்கைக்குரியவராக வாழ்தல், கீழ்படிதல், பணிவுடைமை போன்ற அற்புத குணங்களையும் உடையவர்களாக மாற்ற முயல்கிறது.

உளவியல் மூலமாக உடற்கல்வி செயலாற்றுகிறது என்பதை ஸ்காட் (Scot) என்ற அறிஞர் 7 தலைப்புகளில் பிரித்துக் காட்டுகிறார். அவற்றையும் அறிந்து கொள் வோம்.

1. உடற்கல்வி மூலமாக மனிதரின் நடைமுறைப் போக்கு (Attitude) மாறுகிறது.

2. சமூகத்தில் சமர்த்தாக நடந்து கொள்ளும் சாமர்த்தியம் அதிகமாகிறது.

3. ஐம்புலன்களின் செயலாற்றல் விருத்தியடைகிறது. அதாவது காண்பதில், கேட்பதில், விரைவாக செயல்படுவதில் ஆற்றல் மிகுதியாகிறது.

4. நலமான உடல், அமைதியான மனம் பெற உதவுகிறது. நல்ல சலனமற்ற மனம். உடல் சக்தியை அதிகப்படுத்துவதுடன், விளையாடுவதற்கேற்ற விருப்பத்தையும், மனோகரமான மனப்பாங்கையும் அளிக்கிறது.

5. உழைத்த நேரம்போக மேற்கொள்கின்ற ஓய்வும் சரியாக அமைகின்றது. தசை விறைப்பு, தசைபடபடப்பு, மன பதைபதைப்பு போன்றவற்றிலிருந்து எளிதாக விடுபட்டு இதமாக நேரத்தைக் கழிக்கும் இனிமையான சூழ்நிலையைப் பெற்றிட உடற்கல்வி உதவுகிறது.

6. உடல் மற்றும் மன வேதனைகளிலிருந்து விடுபட உதவுகிறது.

7. ஒருவரின் திறமைகள் தேர்ச்சி பெறுகின்றன.

5. சமூகவியல் (Sociology)

மனிதர்களைப் பற்றியும், அவர்கள் கூடி வாழும் முறைகள் மற்றும் அவர்களது குழு நடவடிக்கைகள் பற்றியும், கூறுவது சமூக இயலாகும்.

மனிதனை ஒரு சமூக மிருகம் என்றும் கூறுவார்கள். கூடி வாழும் சமூக வாழ்க்கை முறையிலிருந்து மனிதன் பிரிந்து தனித்து வாழ முடியாது என்பது தான் சமூகவியல் கூறும் உண்மையாகும்.

தனிப்பட்ட மனிதர்களை, ஒரு சமூக அமைப்பும், சமூகக் கலாச்சார நினைப்பும், மத சக்தியும் மாற்றி அமைக்கக் கூடிய வலிமையைப் பெற்றிருக்கின்றன. இதுவே சமூகவியல் சரித்திரத்தின் உண்மையான கூற்றாகும்.

உடற்கல்வியாளர்கள் மேலே கூறிய கருத்துக்களை உன்னிப்பாகக் கருதல் வேண்டும். அப்படி நடந்து கொள்ளும் பொழுதுதான் ஒரு சமூக ஒழுங்கையும், சமதர்ம அமைப்பையும் உருவாக்க முடியும்.

சமூகவியலின் கொள்கையாவது, தனிப்பட்ட மனிதர்களை எப்படி சமுதாயத்துடன் ஒத்துத் திறம்பட இயங்கச் செய்வது என்பதுதான், அப்படிப்பட்ட நோக்கத்திற்கு உதவுவன - கூட்டுறவு, ஒற்றுமை, பேதமற்ற பகிர்வு; அன்பு; கூடி வாழ்தல்; போன்ற குணங்களாகும்.

உடற் கல்வி மனிதர்களை விளையாட்டில் ஈடுபடுத்தும் பொழுது, மேலே காணும் நோக்கங்கள்

யாவற்றையும் எளிதாகக் கற்றுக் கொள்ளச் செய்து விடுகிறது.

சமூகத்தின் முன்னேற்றத்திற்கும், மன திருப்தியுறும் வாழ்க்கை முறைக்கும், உடலியக்க செயல்கள் சிறந்த உத்வேகத்தை அளிக்கின்றன.

மனிதர்களை ஒன்று சேர்க்கும் முயற்சிகளில் மட்டு மல்ல; ஒருவரை ஒருவர் உணர்ந்து கொள்ள வைப்பது, நட்பு கொள்ளச் செய்வது; மற்றவர்களுக்குத் தேவை யானவற்றைச் செய்வது, மற்றவர்கள் நலத்திற்காகச் சேவை செய்வது, தியாகம் புரிவது போன்ற குணங்களை வளர்க்கும் முயற்சியில் உடற்கல்வி ஈடுபட்டு வெற்றி பெற்று வருகிறது.

விளையாடும் சந்தர்ப்பங்களில் நிறைய கற்றுக் கொள்ள நேரிடுகிறது என்பதுடன், உடற்கல்வி மேலும் தருகின்ற சந்தர்ப்பங்களாக மாணவர் சாரணர் இயக்கம், நாட்டுப்புற நாட்டியங்கள், முகாம் வாழ்க்கை போன்றவை களும் நல்ல பலன் அளிக்கின்றன.

உண்மையான சுதந்திர குடிமக்களாக மட்டுமன்றி, குடியரசு நாட்டின் கொள்கைப் பற்றுள்ள குடி மக்களாக வாழவும் உடற் கல்வி வழி காட்டுகிறது.

5. உடல் இயக்கவியல் (Kinesiology)

உடல் இயக்கவியல் என்பது மனித உடல் பெறும் இயக்கத்தை ஆய்ந்து, அறிந்து கொள்ள உதவுவதாகும்.

இந்த மனித உடல் இயக்கவியல், நம் உடற்கல்விக் கொள்கைகளின் அடிப்படை ஆதாரமாகும். உடற் பயிற்சிக்கும், விளையாட்டு வீரர்களுக்கு சிறப்புப் பயிற்சி அளிக்கவும் உதவக் கூடிய வகையில், இவ்வியல் விளக்கம் கூறி வழி காட்டுகிறது.

அவ்வாறு உடல் உறுப்புக்களின் இயக்கத்தை சரியாக அறிந்து கொள்வதன் மூலம், தெளிவாக இயங்கவும், திறமையுடன் இயக்கவும் கூடிய வல்லமையை வளர்த்துக் கொள்ள முடிகிறது.

இவ் விளக்கவியலின் மூலம் பெறக் கூடிய நன்மைகள் இரண்டு.

1. உடலையும், உடல் உறுப்புக்களையும் ஒரு சீராக இயக்கவும், தேவையற்ற முறையில் இயக்காமலும் சரியாக இயக்க முடிகிற போது, எப்படி உடல் சக்தியை அதிகம் செலவழிக்காமல், பத்திரமாக, சிக்கனமாக சேகரிக்க முடிகிறது என்பது முதல் நன்மை.

2. எடுத்த காரியத்தை வெற்றிகரமாக முடிக்க எவ்வளவு சக்தியை செலவழிக்கலாம்:- அதையும் எப்படி சிக்கனமாக, புத்திசாலித்தனமாக, சாமர்த்தியமாக செலவழிக்கலாம் என்பதைக் கற்றுக கொள்வது இரண்டாவது நன்மை.

ஆக, உடல் இயக்க வியலான இவ்வறிவியல், நமது உடல் உறுப்புக்களின் உண்மையான அமைப்பையும் ஆற்றலையும் அறிந்து கொண்டு அவற்றை சுய இயக்கச் சக்திகளில் (Motor functioning) எப்படி திறமையாக இயக்கலாம் என்பதைக் கசடறக் கற்றுத்தர முயல்கிறது.

உடற்கல்விக்கு இவ்வியலின் அவசியம் எவ்வளவு முக்கியமாகத் தேவைப்படுகிறது என்பது புரிகிறதல்லவா!

7. இயல்பியல் (Physics)

இயற்கையின் இயல்பான ஆற்றலை விளக்கிக் கூறும் இயல் இது.

இயற்கையின் முக்கியமான மூன்று நிலையைக் கூறும் போது, இயக்கம் (Motion) : சமநிலை (Equilibrium) ; சக்தி (Force) என்று கூறுவார்கள்.

அதுபோலவே மனித இயக்கத்தினை மூன்று பிரிவாகக் கூறும் போது, தசை விரிவாக்கம் (Muscle Contraction) புவி ஈர்ப்புச் சக்தி (Gravitational Attraction); வெளிப்புற சமாளிப்பு (External Application) என்று விளக்குவார்கள்.

விளையாட்டுக்களிலும் ஓட்டப் பந்தயங்களிலும் இயங்கக் கூடிய மனித சக்திக்குரிய இலக்குகள் அதிக தூரம் ஓடுதல், அதிக தூரம் தாண்டுதல், அதிக தூரம் எறிதல் என்பவையாகும்.

இதற்குத்தான் முன்னேறும் இயக்கமும், சமநிலையும் சக்தியும் வேண்டுமென்று முதலில் கூறினோம்.

அதிவேகமாக உடலை இயக்கும் போது, உடல் சம நிலை இழந்து போகிறது. அத்துடன் சக்தியும் சேர்ந்து கொள்ளும்போது, உடல் விழாமல், அதே நேரத்தில் சக்தியுடன் கூடிய விரைவான இயக்கத்தை மேற்கொள் வதைத்தான் திறன் (Skill) என்று அழைக்கிறோம்.

ஆக, இயல்பியல் கூறும் இயற்கை விதிகள் யாவும் உடற்கல்விக்குப் பொருந்திவருவதை நாம் காணலாம்.

எனவே, உடற்கல்வி, எல்லாவகையான விஞ்ஞானங் களின் அடிப்படைக் கொள்கைகள் அனைத்தையும் ஏற்று, உள்ளடக்கிக் கொண்டு, ஓர் ஒப்பற்ற உலகம் போற்றும் கொள்கைகளை உருவாக்கிக் கொண்டு, மனித இனத்தை மேன்மையுறக் காத்துக் கொண்டு வருகிறது என்ற உண்மையை நாம் இங்கே புரிந்து கொள்கிறோம்.

இனி, உடற்கல்வியின் தத்துவங்கள் பற்றிய தனிச் சிறப்பினை அடுத்து வரும் பகுதியில் அறிந்து கொள் வோம்.

7. உடற்கல்வியின் தத்துவம் (Philosophy)

தத்துவம் ஒரு விளக்கம்

தத்துவம் என்று குறிக்கின்ற Philosophy என்ற சொல்லானது, இரண்டு கிரேக்கச் சொற்களால் உருவானதாகும். Philos + Sophia என்னும் சொற்களுக்கு இங்கே நாம் பொருள் காண்போம். Philos என்றால் Love (அன்பு) என்றும்; Sophia என்றால் Wisdom (அறிவு) என்றும் பொருள் கூறுகின்றார்கள்.

அறிவைப் பெருக்கிக் கொள்வதில் அன்பாக பிரியமாக இருக்கிறோம் என்று நாம இங்கே பொருள் கொள்ளலாம்.

“தத்துவம் என்பது வாழ்க்கையின் முடிவு பற்றிய ஞானத்தை விளங்கிக் கொள்ள மேற்கொள்ளும் முனைப்பாகும்.”

“சிறந்த தத்துவக் கல்வி என்பது சிறந்த வாழ்க்கைத் தத்துவம்” என்பதாக, அறிஞர்கள் தத்துவத்திற்கு விளக்கம் கூறுகின்றார்கள்.

தத்துவம் என்றால் என்ன?

தத்துவம் என்பது மனிதர்களது அனுபவங்களைப் போலவே விரித்து கிடப்பது. விளக்கம் கொடுப்பது. விவரம் சேர்ப்பது.

எந்த ஒரு துறைக்கும் தத்துவம் என்பது சொந்தமல்ல. அது வாழ்வுத் துறையாக இருக்கலாம்; வாழ்வைச் சேராத துறையாகவும் இருக்கலாம்; பூமிபற்றிய துறையாக இருக்கலாம். சந்திரன், சூரியன், விண் மீன்கள் போன்றவை விளையாடும் விண்வெளித் துறையாகவும் இருக்கலாம். இயற்கையானது, செயற்கையானது, மாயத்தோற்றமானது என்றுகூட அது இருக்கலாம். அவற்றிலெல்லாம் ஆழ்ந்த அறிவை மட்டும் பெறாமல், அவைபற்றிப் பூரணமாகப் புரிந்து கொள்ளும் முயற்சியே தத்துவம் என்று கூறப் படுகிறது.

ஆகவே, தத்துவம் என்பது, உலகத்திலுள்ள இயற்கையானவற்றைப் புரிந்து கொள்ளவும், ஒவ்வொன்றின் உட்பொருளைப் பற்றி எழும் ஐயங்களைப் போக்கித் தெளிவாகத் தெரிந்து கொள்ளவும் மேற்கொள்கிற அணுகுமுறைகளையே தத்துவம் என்று வித்தகர்கள் விளக்கம் கூறுகின்றார்கள்.

சாதாரண சராசரி மனிதர்களுக்கும், தத்துவவாதிகளுக்கும் உள்ள முக்கிய வேறுபாடு ஒன்றை விளக்கமாகத் தெரிந்து கொள்வோம்.

சராசரி மனிதன் ஒருவன், வாழ்க்கையில் அல்லது உலகில் நடக்கும நிகழ்ச்சிகளை மட்டுமே பார்க்கிறான். சில சமயங்களில் பார்த்ததும் சில உணர்வுகளை வெளிப் படுத்துகிறான். அல்லது எந்த விதமான சலனமும் இன்றி இறந்து போகிறான்.

ஆனால் தத்துவ ஞானம் உள்ளவர்கள். ஒரு நிகழ்ச்சியைப் பார்க்கிற பொழுதே, அதனுள்ளே நுழைந்து, நிறைந்த அறிவினைப் பெற்றுக் கொள்கின்றார்கள். அவர்களது முழுமையான முயற்சியானது, காண்பவைகளிலும் பெறுகிற அனுபவங்களிலும் அதிகமான அறிவைப் பெற, புத்திசாலிகளாக மாறிக் கொள்வதேயாகும்.

சாதாரண மனிதர்கள் தமக்கென்று பெறுகிற அனுபவங்கள் மூலமாக அல்லது அறிஞர்கள் எழுதிய புத்தகங்களைப் படிப்பதன் மூலமாக அல்லது கற்றுத் தேர்ந்த ஆசிரியர்கள் கீழிருந்து கற்றுக் கொள்வதன் மூலமாக, அறிவினைப் பெறுகின்றார்கள்.

எப்படியிருந்தாலும் தத்துவவாதிகளும் சாதாரண மனிதர்களும், அவரவர் வழியில் அறிவினை விருத்தி செய்து கொள்ள முயற்சி செய்கின்றனர். இதுதான் உலகின் உண்மையான தன்மையாகும்.

ஆனால் ஒரு உண்மையை நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

வாழ்க்கையில் முன்னேற விரும்புகிற எவனும், தனது எதிர்கால இலட்சியம் அல்லது குறிக்கோளை நிர்ணயித்துக் கொள்ளவும் நிறைவேற்றிக் கொள்ளவும், தத்துவார்த்த முறையிலே தான் சிந்தனை செய்கிறான்.

எந்த மனிதனும் புத்திசாலித்தனமாக சிந்திக்கிறான் சமுதாயத்தில் அறிவார்ந்த முறையில் அணுகி வெற்றிகரமாக வாழ முயல்கிறான் என்றால், அவன் வாழ்க்கைத் தத்துவவாதியாக விளங்குகிறான் என்பதேயாகும்.

எனவே, தத்துவம் என்பது கற்றலின் ஒரு பிரிவாக அதாவது ஒரு கிளையாகவே உள்ளது என்று கூறலாம், அத்தகைய தத்துவ அறிவானது ஆராய்கிறது. கண்டு

பிடிக்கிறது. மதிப்பீடு செய்கிறது. இவ்விதமாக அறிவுகளைச் சேகரிக்கிறது.

அவ்வாறு அறிவைச் சேர்த்து, சேகரித்து வைக்கிற தத்துவ முறைகள் பலதரப்பட்டனவாக இருக்கின்றன.

தத்துவம் போல வேறு எதுவும் உலகில் பழமையானது இல்லை. வாழ்க்கையிலும் உலகத்திலும் விளைந்து வருகின்ற பல்வேறு வகையான பிரச்சினைகளைப் பற்றித் திறமாக ஆய்ந்து, தெளிவாகத் தேர்ந்து, முறையான வழிகளில் விடையளிக்க முற்படும் சிறப்பான முனைப்பான அறிவே தத்துவமாகும்.

அவை ஆறு வகைப்படும்.

1. ஆரம்பம் அறியும் அறிவு (Metaphysics)

மெட்டாபிசிக்ஸ் எனும் ஆங்கிலச் சொல்லுக்கு, ஆரம்பம் பற்றி அறிகின்ற அறிவு முறை என்று அர்த்தம் இருக்கிறது.

எந்தப் பொருளாக இருந்தாலும், அதன் தொடக்கம் அதன் குணம், வாழ்வின் தொடக்கம், இறைவனின் இயற்கைக் குணம் போன்றவற்றை ஆராயும் அறிவு முறையாக இது செயல்படுகிறது.

மனிதன் என்பவன் யார்? வாழ்வு என்பது என்ன? இறப்பு என்பது என்ன, இப்படிக் கேள்விகள் கேட்டு கேட்டு, விடைபெற முயல்வது தத்துவத்தின் ஒரு பிரிவாகும். மனித உடலும் மனித மனமும் ஒன்று சேர்ந்து, ஒருங்கிணைந்து, உதவிக் கொண்டு, ஒப்பற்ற பணியாற்றிக் கொண்டு வருகின்றன.

ஏனெனில், மனித வாழ்க்கையானது மண்ணுலகில் ஏற்படுகின்ற நிகழ்ச்சிகளின் நீரோட்டமான போக்கிலே

தான் பயணத்தை மேற்கொண்டு செல்கிறது. அந்த நேரங்களில் ஏற்படுகின்ற செயல்கள், பிரதி செயல்கள், அனுபவங்கள், அவற்றிலே உண்டாகும் சோதனைகள், முயற்சிகள், தவறுகள் எல்லாம், சங்கிலி கோர்த்தாற் போல் ஒன்றன் பின் ஒன்றாக தொடர்ந்து நிகழ்ந்து கொண்டேதான் வருகின்றன.

ஒவ்வொரு நாளும் இப்படி மனித வாழ்க்கையில் நடக்கின்ற சந்தர்ப்பங்கள் ஏற்படுவதால், மனிதர்கள், அவற்றில் ஆழ்ந்த ஈடுபாடு கொண்டே வாழ்கின்றனர். ஏற்படுகின்ற நிகழ்ச்சிகள் எப்படி? எதற்கு? ஏன்? எவ்வாறு என்று கேள்விகளை எழுப்பி, காரணங்களை அறிந்து கொள்ளவும் மக்கள் முயற்சிக்கிறார்கள். அது தானே மனித மனத்தின் மகிமையாக இருக்கிறது.

உதாரணமாக, ஒருவன் ஆடுகளத்திலே விளை யாடிக் கொண்டிருக்கிறான். அவன் காலில் ஏதோ 'பிடிப்பு' ஏற்படுவது போன்ற உணர்வு. காலை மீண்டும் ஓரடி எடுத்து வைக்க இயலாத நிலைமை, அவன் விளை யாடுவதை நிறுத்தி விட்டு, தனக்குண்டான தாக்குதலைப் பற்றி சிந்திக்கிறான். ஏன் ஏற்பட்டது? எப்படி ஏற்பட்டது? அதை எப்படி அகற்றுவது? இப்படி ஏற்படுகின்ற சிந்தனையும், அதைத் தொடர்ந்து ஏற்படுகிற செயல் களும்தான் அவனுக்கு அனுபவங்களையும், அகலாத அறிவுகளையும் வழங்குகின்றன. இதுதான் மனித வாழ்க்கையின் மகத்துவம். விளையாட்டு உலகின் விந்தை யான அறிவுப் பரிமாற்றம்.

நமது மனமானது, நமக்கு ஏற்பட்டிருந்த முந்தைய அனுபவங்களை நன்றாக நினைவு படுத்திக் கொண்டு, நடந்து கொண்டிருக்கிற நிகழ்ச்சிகளில் ஏற்படும் நிலை

கைக்கேற்ப, அனுசரித்துக் கொண்டு, அறிவார்ந்த முறை யில் செயல் பட வைக்கின்றது.

தேவையானவற்றை மட்டுமே மனம், மனதில் தேக்கி வைத்துக் கொள்கிறது. தேவையல்லாதனவற்றைத் தூக்கி எறிந்து விடுகிறது.

அதனால், மனித நடத்தையானது. அனுபவங் களினால் விரிவடைகிறது. விளக்கம் பெறுகிறது. சுற்றுப் புற சூழ்நிலைக் கேற்ப சுமுகமாக நடந்து கொள்ளும் சுகமான இயல்பையும் வளர்த்துக் கொள்கிறது.

ஆகவே, எந்த வழியில் மனிதர்கள் நினைத்தாலும், செயல்பட்டாலும், அது ஒரு இலட்சியத்தை நோக்கியே முன்னேறிப்போகிறது. அந்த இலட்சியம் தான், 'மகிழ்ச்சி யான வாழ்வு' என்பதாகும்.

கல்வி தரும் கண்ணோட்டம்

இன்றைய கல்வி முறை, மகிழ்ச்சியான வாழ்வளிக் கும் முறைகளை வழங்கி, மனிதர்களை மதி நிறைந்தவர் களாக உருவாக்கும் பணியில் ஈடுபட்டிருக்கிறது. இந்தக் கல்வியின் பாடத்திட்டம், செயல் திட்டம், இயற்கையை, வாழ்க்கையைப் புரிந்து கொள்ளும் ஏற்ற மிகு திட்டங் களாகவே இருப்பதால், இன்றைய சமுதாயத்தை இப் பொழுது வலிமைப்படுத்தவும், நாளைய பரம்பரையை நன்றாக வாழ்விக்கவும் வழிகாட்டிக் கொண்டிருக்கிறது.

பொதுக்கல்வியின் சிறந்த பகுதியாக விளங்குவது உடற்கல்வி என்பது நாமெல்லாம் நன்கு அறிந்த ஒன்றே.

சிறந்த மனம் வேண்டும் என்பது தான் வாழ்வின் இலட்சியம் என்றால், அதற்கு சிறந்த வலிமையான தேகம் வேண்டும் அல்லவா? அந்த அரும்பணியைத் தான் உடற் கல்வி மேற்கொண்டு தொடர்கிறது.

உடற்கல்வியை செயல்படுத்தும் ஆசிரியர்களை, சிறந்த தத்துவவாதிகள் என்று அழைப்பது சிறப்பென்று நாம் கூறலாம். மற்ற துறையைச் சார்ந்த தத்துவ வாதி களைப் போலவே, உடற்கல்வி ஆசிரியர்களும், தங்களின் உடற்கல்வி பற்றிய விளக்கங்களையும் (Theory) செயல் முறைப் பயிற்சிகள் பற்றியவைகள் குறித்தும் தர்க்க ரீதியாக ஆய்வு செய்கின்றார்கள்.

தங்கள் துறையின் முக்கியத்துவம் என்ன? அது போதுமா? அதன் பொருளை மக்கள் அறிவதில் ஆர்வம் காட்டுகின்றார்களா? மறுக்கின்றார்களா? அவர்களது ஆர்வத்தைத் தூண்டும் வழிமுறைகள் என்ன? மக்களுக்கு உடற் கல்வி எவ்வாறு உதவுகிறது? உடற் பயிற்சி முறைகளை எப்படி போதிக்கலாம்? எவ்வாறு எதிர் பார்க் கும் இலட்சியங்களை அடையலாம்? எப்படி சமு தாயத்தை மேம்படுத்தலாம்?

இப்படியெல்லாம் சிந்தித்து கொள்கைகளை உருவாக்குதல்; திட்டங்களைத் தீட்டுதல்; திட்டங்களை செயல்படுத்துதல்; செயல் முறைகளில் திருத்தம் செய்தல் முதலியவற்றை உடற் கல்வி ஆசிரியர்கள் செய்வது, தத்துவவாதிகளாகத் திகழ்பவர்கள் செய்வதை ஒத்திருக் கிறது. எனவே, உடற் கல்விச் சிந்தனையும் ஓர் உயர்ந்த கலையாக விளங்கி மேம்பாட்டடைகிறது.

உடற் கல்வியாளர்களின் செயல் முறைகள் எல் லாமே அணுகு முறைகளில் உண்மையைக் கடைபிடிக் கின்றன. இலட்சியத்தை அடைகிறபோது தத்துவ முறைகளில் வழியே தவழ்கின்றன. செயல்களில் மாற்றங் களை அடிக்கடி ஏற்படுத்தி சிறப்பு நிலையைப் பெறு கின்றன.

இதிலிருந்து ஒன்றை நாம் புரிந்து கொள்கிறோம்.

உடற்கல்வி என்பது செயல்முறையை விளக்குவதுடன் நின்று விடாமல், செய்முறைகளில் ஈடுபட்டு பயிற்சி செய்வதை அதிகப்படுத்துகிறது. அதனால், உடற்கல்வி மனிதர்களுக்கு மூன்று கோணங்களாகப் பிரித்துப் பார்த்து, செயல்படத் தூண்டுகிறது.

உயிரியல், உளவியல், சமூக இயல் என்று நாம் மூன்றாகக் கொள்ளலாம்.

இம்மூன்று முறைகளிலும், மனிதர்களுக்கு அதிக சந்தர்ப்பங்களை வழங்கி, திறன் நுணுக்கங்களை (Skills) வளர்த்து; அதிக சக்தியை செலவழிக்காமல் அநேக காரியங்களை திறம்படச் செய்யும் ஆற்றலைக் கற்றுக் கொடுப்பதே உடற்கல்வியின் தத்துவப் பண்புகளாக மிளிர்கின்றன.

எந்த செயலைச் செய்தால் என்ன விளைவு ஏற்படும்? எந்த முறையில் தொடர்ந்தால், எதிர்பார்ப்புக்கு மேலாகப் பயன்கள் நிறையும் என்பதாக, காரண காரியங்களை ஆராய்ந்து, கவனமாகவும், கருத்தாகவும் உடற்கல்வி கடமையை ஆற்றுகிறது.

உடற் கல்வியின் தத்துவமானது செயல் முறைக்கு உகந்ததாகவும், எளிதான நடைமுறைக்கு ஏற்றதாகவும் இருக்கிறது.

இப்படிப்பட்ட கருத்துக்களை கிரேக்கத் தத்துவ ஞானிகள் ஏற்கனவே அறிவித்திருக்கிறார்கள். அவர்கள் நோக்கமெல்லாம் தேகத்தை எப்படி பயனுள்ளதாக வளர்க்க வேண்டும் என்பதாகவே அமைந்திருந்தது.

இனி, உடற்கல்வித் தத்துவங்களில் உள்ள முக்கிய மான, நுண்மையான கொள்கைகளை விரிவாகக் காண்போம்.

தத்துவங்களை 5 வகையாகப் பிரித்துக் காணலாம்.

1. கொள்கைத் தத்துவம் (Idealism)
2. உண்மைத் தத்துவம் (Realism)
3. அனுபவத் தத்துவம் (Pragmatism)
4. இயற்கைத் தத்துவம் (Naturalism)
5. சமூகத் தத்துவம் (Existentialism)

1. கொள்கைத் தத்துவம் : (Idealism)

உண்மையானது மனம்

உலகத்தில் உள்ள எல்லா பொருட்களையும் விட, மனித மனம் தான் உண்மையானது என்று கொள்கைத் தத்துவவாதிகள் நம்புகிறார்கள்; அப்படி எந்தப் பொருளா வது உண்மையாக இருந்தால், அதுவும் மனித மனத்தி லிருந்து எழுகின்ற எண்ணங்கள், கருத்துக்கள் இவற்றினால் உண்டானவையாகவே இருக்கும். ஆக, மனித மனம் என்பது அவனைச் சுற்றியுள்ள எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக விளங்குகிறது என்பது இந்தக் கொள்கையாகும்.

இயற்கையும் மனிதனும்

இந்த உலகத்தில், வியாபித்திருக்கின்ற இயற்கையை விட, மனிதனே முக்கியமானவனாக இருக்கிறான். ஏனென்றால், மனமும் ஆத்மாவும் தான் வாழ்கின் எல்லாக் கதவுகளையும் திறக்கும் திறவு கோல்களாக விளங்கு கின்றன. அதனால், மனிதன் தனது மனத்தால், உணர் வால், தனது வாழ்வில் இயற்கையை புரிந்து கொண்டு வாழ்ந்து கொள்கிறான்.

மதிப்பும் மனிதனும்

அவன் பெறுகிற மதிப்புகள், சிறப்புகள் எல்லாம் தனித்தன்மை பெற்று விளங்குகின்றன. அதே நேரத்தில், அவைகள் நிலையான தன்மை பெற்றும் நீடித்து தொடர் கின்றன.

ஏனென்றால், மனிதனுக்குத் தன் விருப்பம் போல் செயல்படும் ஆற்றல் இயற்கையாகவே உள்ளன. அந்த 'விருப்பம் (Will) எனும் மன உறுதியுள்ள ஆற்றலால், இந்த உலகத்தில் உலவுகின்ற நன்மைக்கும் தீமைக்கும்; அழகுக்கும் அலங்கோலத்திற்கும்; சுதந்திரத்திற்கும் கட்டுப் பாட்டிற்கும் உள்ள ஒற்றுமை வேற்றுமைகளைப் புரிந்து கொண்டு அவைகளுக்கும் தனக்கும் உள்ள உறவினையும் தெரிந்து கொண்டு, அதற்கேற்ப செயல்படுகிறான்.

காரணமும் உள்ளுணர்வும்

இப்படி யெல்லாம் நடந்து கொள்ளத் தூண்டுவது அவனுள்ளே அமிழ்ந்து கிடக்கும் உள்ளுணர்வும், காரணம் கேட்டு அறியத் துடிக்கும் ஆவலும் தான்.

அப்படி செயல்படத் தூண்டும் மனித மனம், எல்லா நினைவுகளுக்கும் அடிப்படையாக, படைக்கும் பேராற்றல் மிக்கதாக மனிதனுக்கு உதவி, உலகை நன்கு அறிய உதவுகின்றது.

இந்த மனித மனம், விஞ்ஞானபூர்வமான ஆய்வு முறைகளையும் அறிந்து பயன்படுவதில் நம்பிக்கைக் கொண்டு விளங்குகிறது.

இந்தக் கொள்கைத் தத்துவத்தை ஆரம்பித்தவர் என்ற பெருமை பெற்றவர் பிளேட்டோ எனும் கிரேக்கத் தத்துவஞானி ஆவார்.

கொள்கைத் தத்துவத்தின் தந்தையான பிளேட்டோ, மனிதர்களின் மனதின் உட்புறம், மனதின் வெளிப்புறம் என்று பிரித்து, அதன் பெருமையை விளக்கிக் கூறினார்.

அவரைத் தொடர்ந்த அரிஸ்டாட்டில் எனும் தத்துவ ஞானி, விஞ்ஞான பூர்வமாக முறைகளைக் கையாண்டு கொள்ளலாம் என்ற விரிவை ஏற்படுத்தித் தந்தார். அதாவது ஒன்றைக் காண்பதன் மூலமும், ஆய்வு செய்வதன் மூலமும் உண்மையை அறிந்து கொள்ளலாம் என்று போதித்தார்.

கொள்கைத் தத்துவமும் கல்வியும்

1. கல்வியானது தனிப்பட்ட மனிதரின் ஆளுமையை வளர்த்து விடுகிறது.

2. மனிதருக்கு அறிவும், மனதின் வளர்ச்சியும் முக்கியமானதாகும் என்னும் கொள்கைத் தத்துவத்தைக் கல்வி வற்புறுத்துகிறது.

3. கல்வி என்பது தொடர்ந்து ஏற்பட்டு விடுகிற முன்னேற்றம். அது ஒரு மனிதரின் உள்ளத்திலிருந்து தோன்றி உருவெடுத்து வளர்ந்து கொள்கிறது. அதாவது கொள்கைத் தத்துவம் கூறுகிற மனித உள்ளுணர்வு செயல்களில் செழுமை ஏற்படுத்துவதைக் கல்வி செயல்படுத்துகிறது.

4. கல்வியின் திட்டங்கள் யாவும் கொள்கைகளைச் சுற்றியே கருக்கொண்டு விளங்குகிறது. கொள்கைத் தத்துவத்தின் குறிக்கோளும் மனித ஆளுமையை, முன்னேற்றுகிற முயற்சிகளை மேற்கொண்டு, வாய்ப்புகளை வழங்குவதிலேயே இருக்கிறது. இந்தத் தத்துவத்தின் அடிப்படையாகத்தான் கலை, இலக்கியம், வரலாறு போன்றவைகள் விளங்குகின்றன.

5. மாணவர்கள் என்பவர்கள் படைப்பாற்றல் மிக்கவர்கள். அவர்கள் ஆசிரியர்களால் வழிநடத்தப் படுகின்றார்கள்.

இவ்வாறு கல்வியானது கொள்கைத் தத்துவத்துடன் கூடிக் கலந்து பணியாற்றுகிறது என்பதைப் புரிந்து கொண்டோம். அது போலவே, கல்வியின் பகுதியான உடற்கல்வியும் எவ்வாறு இணைந்து செயல்படுகிறது என்று பார்ப்போம்.

கொள்கைத் தத்துவமும் உடற்கல்வியும்

1. உடற்கல்வி உடலை இயக்குவதற்கும் மேலாக ஆட்படுத்துகிறது.

கொள்கைத் தத்துவமானது, உடலையும் அதே சமயத்தில் மனதையும் வளர்க்க வேண்டும் என்றே வற்புறுத்திக் கூறுகிறது. அதே பணியைத் தான் உடற் கல்வியும் அயராமல் செய்கிறது. அத்துடன், அந்தத் தத்துவம் கூறுவது போல, உடற்கல்வியின் செயல்கள் யாவும், மாணவர்கள் தங்களுக்காகவே சிந்திக்க வேண்டும் என்பதையும் செயல்படுத்திக் காட்டுகிறது.

2. உடல் வலிமையும், உடல் திற செயல் களும், தனிப்பட்ட ஒரு மனிதரின் ஆளுமையை வளர்த்து விடுகின்றன.

கொள்கைத் தத்துவவாதிகள் கடுமையான உடற் பயிற்சிகளை அனுமதிக்கின்றனர். வரவேற்கின்றனர். அதன்மூலம் ஆளுமையை வளர்க்க விரும்புகின்றனர். அதையே தான் உடற்கல்வி செய்து முடிக்கிறது.

3. உடற்கல்வியும் கொள்கைகளைச் (Ideals) சுற்றியே திட்டமிட்டுப் பாடங்களைப் பயிற்றுவிக் கிறது.

4. ஆசிரியரும் மாணவர்களுக்கு முன்மாதிரியாக விளங்கி வழிகாட்டுபவராக விளங்குகிறார். அதாவது, மாணவர்களுடன் ஆசிரியர் மிகவும் நெருக்கமாக இருந்து, இணைந்து உதவுகிறார்.

5. ஆசிரியர் தான் கல்வித் திட்டம் வெற்றிகரமாக நிறைவேற்றும் பொறுப்புள்ளவராக இருக்கிறார்.

6. வாழ்க்கைக்கு கல்வியே உகந்ததாகிறது.

இப்படி எல்லாவிதமான காரியங்களுக்கும், கொள்கைத் தத்துவத்திற்கும் உடற்கல்வி உதவி, வழிகாட்டி, வாழ்விக்கிறது.

2. உண்மைத் தத்துவம் : (Realism)

உண்மைத் தத்துவம்தான் முதலில் தோன்றியதாகும். ஆனால் அடுத்து வந்த கொள்கைத் தத்துவம் ஆக்கிரமித்துக்கொண்டு, உண்மைத் தத்துவத்தைப் பின்னோக்கித் தள்ளிவிட்டது.

விஞ்ஞான விதிமுறைகளின் ஆரம்பமும், உண்மைத் தத்துவத்தின் நடைமுறையும் ஒன்றுபோல் தொடங்கின அதன் தன்மையை, இங்கு நாம் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும். இனி, உண்மைத் தத்துவத்தின் கொள்கைகளைக் காண்போம்.

1. நாம் வாழும் உலகம் தான் உண்மையான உலகமாகும்.

இந்தத் தத்துவாதிகள், உலகத்தையும், இயற்கையையும், அப்படியே, இருப்பது போலவே ஏற்றுக்கொள்கின்றார்கள், மனிதன் செய்கிற செயற்கைப் பொருட்களைக்கொண்டு இவர்கள் திருப்தியடைவதில்லை. 'இந்த உலகில் மனிதன் பிறந்தது. நில உலகத்தை ஐம்புலன்

களாலும், அனுபவங்களாலும் நன்கு புரிந்து வாழ வேண்டும்' என்றே விரும்புகின்றார்கள்.

2. இந்த நில உலகத்தில் நடைபெறும் நிகழ்ச்சிகள் அல்லது, காரியங்கள் யாவும், இயற்கையில் அமைந்துள்ள விதிகள் (Laws)படியே நடைபெறு கின்றன.

இந்த இயற்கை விதிகள் தாம், மனிதர்களின் நில உலகத்தைக் கட்டுப்படுத்தி வைத்துக் கொண்டிருக் கின்றன. மனிதர்களுக்கு நடக்கும் நல்லதும் கெட்டதும், காரண காரியங்கள் எல்லாவற்றிற்கும், இயற்கை தரும் சுற்றுப்புறச் சூழ்நிலைகளே காரணமாக அமைகின்றன. இதனை மனிதர்கள் தாங்கள் காணும் காட்சிகள் மூலமே புரிந்து கொண்டு விடுகின்றனர்.

3. உண்மைகள் யாவும் விஞ்ஞான விதி முறைப்படியே தீர்மானிக்கப்படுகின்றன.

அதாவது விஞ்ஞானமும் தத்துவமும் தான் சிறந்த உண்மைகளைக் கண்டுபிடிக்க உதவுகின்றன என்று உண்மைவாதிகள் நம்புகின்றனர்.

4. மனதும் உடலும் ஒற்றுமையுடன் செயல் படக் கூடிய வகையில் நல்ல உறவுடன் திகழ்கின்றன.

மனிதர்களின் நடத்தைகள் இயற்கை விதிகளின் படியே அமைகின்றன என்று ஒரு சிலரும்; மனிதர்களின் நடத்தை அவர்கள் கற்கும் முறைகளிலிருந்து தான் உருவாகின்றன என்று வேறு சிலரும் கருதுகின்றார்கள்.

என்றாலும், மனதும் உடலும் பிரிக்க முடியாத உறவுடன் ஒன்றை ஒன்று மீறிவிடாமல், ஒரு முகமாக சிறப்பாகச் செயல்படுகின்றன என்பது தான் பொதுக் கொள்கையாக இருக்கிறது.

5. மதமும் தத்துவமும் ஒன்றை ஒன்று தழுவியே உலகில் இடம் பெற்றிருக்கின்றன.

அதாவது ஒரு உண்மை வாதி, தனது மத நம்பிக்கையுடன் தத்துவ அறிவின் வழி பெறுகிற அனுபவத்தையும் இணைத்து ஒரு முடிவுக்கு வரலாம் என்று அனுமதிக்கப்பட்டிருக்கிறார்.

உண்மைத் தத்துவமும் கல்வியும்

1. கல்வியானது மனிதரின் ஆராயும் அறிவுத் திறனை வளர்த்து விடுகிறது.

2. கல்வி வாழ்வை வளப்படுத்துவதற்காகவே பணியாற்றுகிறது.

3. கல்வியானது சிறந்த குறிக்கோள்களுடன் விளங்குகிறது.

4. கல்விமுறைகள் எல்லாம், ஒரு ஒழுங்கான பண்பாட்டு முறைகளைப் பின்பற்றிப் பணியாற்றுகின்றன.

5. கல்வியின் பாடத்திட்டங்கள் யாவும் விஞ்ஞான முறைகளின் அடிப்படையிலே தான் உருவாக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

6. கல்வியானது கற்றுத்தருவதுடன் நிறுத்தி விடாமல், கற்ற அளவினை அளந்தறியும் கருவிகளையும் தன்னகத்தே கொண்டு துலங்குகிறது.

உண்மைத் தத்துவத்தின் கொள்கைகளுடன், கல்விக் கொள்கைகள் இணைந்திருப்பதையும் நாம் காணலாம். அதுபோலவே, உண்மைத் தத்துவத்துடன், உடற்கல்வி நடைமுறைகள் ஒத்துப்போவதையும் நம்மால் அறிந்து கொள்ளமுடிகிறது.

உண்மைத் தத்துவமும் உடற்கல்வியும்

1. உடற்கல்வி வாழ்க்கைக்காகவே இருக்கிறது.

உடற்கல்வி, மாணவர்களை உலகை அறிந்து கொள்ளும் வகையில், அனுசரித்து நடந்து கொள்ளும் முறையில் தயார் செய்கிறது. வாழ்க்கைக் கல்வியாக உடற்கல்வி இருக்கிறது.

2. மாணவர்களின் உடல் திறனை அதிகப் படுத்திட, உடல்கல்வி நிறைய பணியாற்றி உதவி வருகிறது.

உடல் தகுதியுள்ள ஒருவர் தான், சமுதாயத்தில் சிறந்தவராக விளங்கி, சேவை செய்ய முடியும் என்ற உண்மைத் தத்துவம், உடற்கல்வியுடன் இணைந்திருப்பதை நீங்கள் அறியலாம்.

3. உடற்கல்வி செயல் திட்டங்கள் யாவும் விஞ்ஞானக் கருத்துக்களின் அடிப்படையில் தான் அமைந்திருக்கின்றன.

உண்மைத் தத்துவம் போலவே, உடற்கல்விப் பாடத் திட்டங்கள் யாவும், விஞ்ஞானக் கருத்துக்களின் தொகுப்பாக, அடிப்படை இயக்கமாக அமையப்பெற்றிருக்கின்றன.

4. உடற் பயிற்சிகள் எல்லாம், கற்கும் திறனில் முக்கிய பங்கை வகித்து, முன்னேற்றம் அளிக்கின்றன.

உடற் பயிற்சிகள் அடிப்படைத் திறன் நுணுக்கங்களை வளர்த்து, பயிற்சியாளர்களின் திறமைகளைப் பெருக்கி, சிறந்த எதிர்பார்ப்புகளை வளர்த்து செழுமைப் படுத்துகிறது.

5. பள்ளிக்களுக்கிடையே நடைபெறுகின்ற விளையாட்டு நிகழ்ச்சிகள், போட்டிகள் யாவும்,

மக்களின் சமூக ஒற்றுமை நடத்தைகளில் சிறப்பான வளர்ச்சியை அளிக்கின்றன.

6. விளையாட்டும் பொழுதுபோக்கு நிகழ்ச்சிகளும் வாழ்க்கையை அனுசரித்துப் போகும் ஆற்றலை அளிக்கின்றன.

மாணவர்கள் உடற் கல்வி தரும் செயல்களில் ஈடுபட்டு இந்த, உண்மையான நில உலகினுடன் தொடர்பு கொண்டு, இந்த உலகின் ஒரு முக்கிய அங்கமாக மாறிவிடுகிறார்கள் என்பதைத் தான் உடற் கல்வியின் மூலம் உண்மைத் தத்துவம் நிலைநாட்டிக் கொண்டு வருகிறது.

3. அனுபவத் தத்துவம் (Pragmatism)

அனுபவத் தத்துவம் என்பதன் கொள்கையாவது, அனுபவம் தான் வாழ்க்கையின் திறவுகோலாக இருக்கிறது என்பதாகும். இந்தத் தத்துவமானது அறிவையே அடிப்படையாகக் கொண்டு வழி காட்டுகிறது. அதனால் தான் இதை அனுபவத் தத்துவம் (Experimentalism) என்று ஆரம்ப காலத்தில் கூறினார்கள்.

1880ம் ஆண்டு வரை Pragmatism என்ற பெயர் இதற்கு வரவில்லை. இது ஒரு அமெரிக்கத் தத்துவமாகும். இதன் தத்துவக் கொள்கையை இனி காணலாம்.

1. மனிதனுடைய அனுபவங்கள் உண்மை போன்றவற்றிலும் மாற்றங்களை ஏற்படுத்தும் மகிமையைப் பெற்றிருக்கின்றன. அனுபவத் தத்துவத்தை ஆதரிப்பவர்கள், மாற்றங்கள் எதிர் பார்க்கிறார்கள் என்பதை இங்கே கருத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

அனுபவம் ஒன்றே உண்மையை அறிய உதவுகிறது. அனுபவம் இல்லாதது எதையும் அறிந்து கொள்ளவோ,

நிரூபிக்கவோ முடியாமற் செய்துவிடுகிறது என்பது இந்தக் கொள்கையின் கருத்தாகும்.

2. வெற்றிபெறவேண்டும் என்பது மட்டுமே முக்கியம். இந்தத் தத்துவத்தின் உண்மையான நோக்கமே இதுதான். அறிவும் அனுபவமும் உண்மையைக் கண்டுபிடிக்க உதவுகின்றன. அந்த உண்மையும் நெகிழும் தன்மை கொண்டதாக இருக்கவேண்டும். ஏனென்றால், இன்றைய உண்மை; நாளைய பொய்யாக போய்விடுவதும் உண்டு.

ஆகவே, இந்தத் தத்துவவாதிகள், நடைமுறைக்கு உகந்த கோட்பாடுகள் உண்மையான தத்துவம் என்றும்; நடைமுறைக்கு ஏற்றதல்லாத கோட்பாடுகள் பொய் என்றும் நிரூபிக்கப்பட்டு விட்டன என்றும் கருதுகின்றார்கள். நம்பவும் செய்கின்றார்கள்.

3. வளர்ச்சியுற்ற பெரியதொரு சமுதாயத்தின் அங்கமாக மனிதன் இருக்கிறான். அவனது செயல்கள் யாவும் சமுதாயத்தையே பிரதிபலித்துக் கொண்டிருக்கின்றன.

இந்தத் தத்துவமானது. மனிதனும் சமுதாயமும் சேர்ந்து சுமுகமாக வாழ முடியும் என்றும்; தனிப்பட்டவர்களை மதிக்கும் சமுதாயமும், சமுதாயத்தை மதிக்கும் தனிப்பட்ட மனிதனும் சேர்ந்த சுதந்திரக் கொள்கைகளை உடையவர்களாக வாழமுடியும் என்றும் கருதுகின்றார்கள்.

4. இந்தத் தத்துவத்தின் ஆரம்ப கர்த்தா என்று குறிப்பிடப்படுபவர் கிரேக்க நாட்டைச் சேர்ந்த ஹிரா கிரிட்ஸ்" என்பவர், இந்தக் கொள்கையை ஆதரித்தவர்களில் மிக முக்கியமானவர்கள் குயின்டிலியன், பிரான்ஸிஸ் பேகன், சார்லஸ் பியானு என்பவர்கள் ஆவார்கள்.

அனுபவத் தத்துவமும் கல்வியும்

கல்விக் கொள்கைகள் பல அனுபவத் தத்துவத்தின் கொள்கையாக இருப்பதை நீங்கள் இங்கே அறியலாம்.

1. தனிப்பட்ட மனிதர் எல்லோருமே, அனுபவம் மூலமாகவே கற்றுக் கொள்கின்றார்கள்.

2. கல்வி என்பது சமுதாய வளர்ச்சிக்கான நோக்கத்தையே பெரிதும் கொண்டிருக்கிறது,

3. கல்வியானது குழந்தைகளின் முழு வளர்ச்சி குறித்தே தனது பணியை திறம்பட ஆற்றிக் கொண்டிருக்கிறது,

4. மாறி வரும் உலகத்தில், பிரச்சினைகள் தீர்த்து வைக்கப்படவேண்டியது மிகவும் முக்கிய மானதாகும்.

குறிப்பு : வாழ்வின் பிரச்சினைகளைத் தீர்த்து வைக்கின்ற அறிவும் அனுபவமுமே முக்கியமாக வேண்டும் என்கிற கருத்துள்ள அனுபவத் தத்துவத்திற்கு, கல்வி ஆற்றி வருகிற பணிகளை அறிந்து கொண்டோம். இனி உடற் கல்வியின் உதவியையும் காண்போம்.

அனுபவத் தத்துவமும் உடற்கல்வியும்

1. பல திறப்பட்ட விளையாட்டுச் செயல்களில் மாணவர்கள் பங்கு பெறும் போது, மிகவும் அர்த்த முள்ள, அறிவார்ந்த அனுபவங்கள் ஏற்படுகின்றன.

விளையாட்டுப் போட்டிகள், வெளிப்புற முகாம் வாழ்க்கை, நீரில் உலவும் படகுப் பயணங்கள், நடனம், எல்லாம் நிறைந்த அனுபவங்களைத் தருகின்றன.

2. இயற்கையாகவே உடற்கல்வியில் போதிக் கப்படும் செயல்கள் யாவும், சமூக நலன்களை மிகுதிப் படுத்தும் அளவிலே தான் அமைந்திருக்கின்றன.

குழு விளையாட்டுக்கள், குழு பொழுது போக்கு செயல்கள் எல்லாம் இதன் பெருமையை விளக்கும்.

3. கற்றுக் கொள்பவர்களின் ஆர்வத்திற் கேற்பவே, தேவைகளுக்கு ஏற்பவே, உடற்கல்விப் பாடத் திட்டங்கள் உருவாக்கப்படுகின்றன.

4. ஏற்படும் பிரச்சினைகளை சமாளிக்கவும், தீர்த்து விடவும் கற்றுக் கொண்டே, கற்கும் பணி யானது உடற்கல்வியில் தொடருகிறது.

5. உடற்கல்வி ஆசிரியர்கள் மாணவர் களுக்கு உற்சாகமும் உத்வேகமும் ஊட்டுபவர் களாக இருக்கின்றார்கள்.

6. எப்பொழுதும் நிலையாக இருக்கின்ற பாடத் திட்டங்களை உருவாக்காமல், நிலைமைக் கேற்ப நெகிழ்ந்து கொடுக்கும் திட்டங்களுடன், உடற்கல்வி மாணவர்களுக்குக் கற்பிக்கிறது.

இக்கருத்துக்கள் மூலமாக உடற்கல்வியின் மேன்மை நன்கு புரிகிறதல்லவா!

4. இயற்கைத் தத்துவம் (Naturalism)

மேற்கத்திய உலக நாடுகளில், மிகவும் பழமையான ஒன்றாக, இயற்கைத் தத்துவம் இருந்திருக்கிறது. முன்னர் விளக்கிய மூன்று தத்துவங்களைப் போலவே, இதுவும் முக்கியமான தத்துவமாகும்.

உலகில் உள்ள இயற்கையாக உருவான பொருட்கள். வடிவமைப்பு வாய்ந்தவைகள் மட்டுமே மதிப்புமிக்கவை என்பது தான் இந்த இயற்கைத் தத்துவத்தின் கொள்கை யாகும்.

இனி அதன் முக்கியக் குறிப்புக்களைக் காணுவோம்.

1. எந்த உண்மைப்பொருள் இவ்வுலகில் இருப்பதாக இருந்தாலும், அது இயற்கையின் இயைந்த பொருளாகவே இருக்கும்.

இந்த நில உலகில் நாம் பார்ப்பது, கேட்பது, அறிவது எல்லாம் இயற்கை மூலமாகவே நடக்கின்றன என்பது இந்தத் தத்துவத்தின் முக்கிய குறிக்கோளாக விளங்கு கிறது.

2. எல்லா மதிப்பான நிலைமைகளுக்கும், இயற்கையே முக்கிய மூலமாக விளங்குகிறது.

3. சமுதாயத்தை விட, தனிப்பட்ட மனிதனே முக்கியமானவன்.

ஏனென்றால், சமுதாயமானது தனிப்பட்ட மனித னும், இயற்கையும் கொடுக்கின்ற பயன்களைக் கொண்டே பெருமை பெறுகிறது என்பதையே தலையாய நோக்க மாகக் கொண்டிருக்கிறது.

மனிதன் பெறுகிற எல்லா அறிவும், பயன்களும் இயற்கை மூலமாகவே கிடைக்கிறது. என்பதில் ஆழ்ந்த நம்பிக்கை கொண்டுள்ளனர். இந்தத் தத்துவத்தைப் படைத்தவர்கள் என்ற பெருமையைப் பெறுபவர்கள் கிரேக்க நாட்டுத் தத்துவ ஞானிகள் டெமாகிரிட்டிஸ், லியூசிப்பஸ், எபிகுரஸ், கபினியல் என்பவர்கள் ஆவார் கள்.

இவர்களைப் பின் பற்றி, இயற்கைத் தத்துவத்தை வளர்த்தவர்கள் ரூசோ, பாசிடோவ் பெஸ்டாலோசி, ஹெர்பர்ட், ஸ்பென்சர் போன்றவர்கள்.

இயற்கைத் தத்துவமும் கல்வியும்

1. தனிப்பட்ட மனிதனின் இயற்கையாக எழுகிற தேவைகள் அனைத்தையும் தீர்த்து, திருப்தி

படுத்தும் வகையில், கல்விப் பணியை முடுக்கிவிட வேண்டும்.

3. கல்வி என்பது இயற்கையாக மூளையை மட்டும் வளர்த்துவிடுவதற்காக இல்லை.

4. மாணவர்கள் தாங்களாகவே கற்றுக் கொள்கின்றார்கள்.

5. ஆசிரியர்களும் இயற்கையில் விதிகளைப் பற்றி நன்கு அறிந்து வைத்திருக்கின்றார்கள்.

6. கல்விப்பணி வளர்ச்சிக்கு ஆசிரியர் ஒரு சிறந்த வழிகாட்டியாக இருக்கிறார்.

இயற்கைத் தத்துவத்தின் கொள்கை வழி கல்வி செல்வதனை மேற்காணும் கருத்துக்கள் நமக்குத் தெள்ளத் தெளிய விளக்கிக் காட்டுகின்றன.

இனி உடற்கல்வியின் பணி, இயற்கைத் தத்துவத் துடன் எப்படி இணைந்து போகின்றன என்பதனையும் தெரிந்து கொள்வோம்.

இயற்கைத் தத்துவமும் உடற்கல்வியும்:

உடற் கல்வியின் பணிமுறைகளைத் தந்திருக்கிறோம்.

1. உடற்கல்விச் செயல்கள் யாவும் இயற்கையில் உள்ள உடலார்ந்த நிலைக்கும் மேலாக வளர்ச்சி தருகிறது.

2. சுயஇயக்கச் செயல்மூலமாக, உடற்கல்வியானது, கற்றுத் தருவதில் கெட்டிக்காரத்தனமாக கவனம் செலுத்துகிறது.

3. கல்விப்பணி தொடர்பில், விளையாட்டு என்பது முக்கிய அங்கம் வகிக்கிறது.

4. தனிப்பட்டவர்களுக்கிடையே நடைபெறுகின்ற பெரும் போட்டிகளுக்கான சந்தர்ப்

பங்களை, உடற்கல்வியானது உற்சாகப்படுத்துவ தில்லை.

5. முழு மனிதனை (whole man) உருவாக்கும் முயற்சியில் உடற்கல்வி கவனம் செலுத்துகிறது.

இயற்கைத் தத்துவத்தின் குறிக்கோள்களும் கொள்கைகளும் உடற்கல்வியில் உள்ளதை நாம் காண லாம்.

5. சமூகத் தத்துவம் (Existentialism)

சமூகத் தத்துவம் என்பது, தனிமனித உரிமையைப் பற்றியதாகும். சமூகத்தின் பிடியில் மனிதன் சிக்கிக் கொண்டு, அவனது தனித்தன்மையை இழந்து போகின் றான். அப்படி ஆகிவிடக்கூடாது என்று முனையும் கொள்கையுடையதுதான் சமூகத் தத்துவமாகும்.

அதன் கொள்கைகளை இனி காண்போம்.

1. மனிதன் இயங்கிக் கொண்டிருக்கும் தன்மையில், அதுவே உண்மையான இயக்கமாகக் கொள்ள வேண்டும்.

2. தனிப்பட்ட மனிதன் ஒவ்வொருவருக்கும், அவரவருக்கென்று வாழும் முறைகளில் தனித்தன்மை உண்டு.

3. சமூகத்தைவிட, தனிப்பட்ட மனிதனே முக்கியமானவனாகக் கருதப்பட வேண்டும்.

இந்தத் தத்துவத்தின் தந்தையானவர் சோரன் கியர்கிகார்டு எனும் தத்துவ ஞானியாவார்.

சமூகத்தத்துவமும் கல்வியும்

1. கல்விப் பணியில், தனிப்பட்ட மனிதர் ஒருவர் தனது தனித்தன்மையைக் கண்டு தெளிந்து கொள்கிறார்.

2. கல்வி என்பதே தனிப்பட்டவர்களின் வளர்ச்சிக்கென்று உதவும் பணியாகும்.

3. கல்வியின் பாடத்திட்டங்கள் யாவும், தனிப்பட்ட மனிதரின், முழு வளர்ச்சியைச் சுற்றியே அமைந்திருக்கின்றன.

4. மாணவர்கள் கற்பதில் உற்சாகம் ஊட்டு பவராக ஆசிரியர் இருக்கிறார்.

5. தனிப்பட்ட மனிதர்களுக்கு அவர்களது பொறுப்புக்களை உணர்த்தவும், கற்பித்துத் தரவும் கூடிய கடமையாகவே கல்வி பணியாற்றுகிறது.

கல்வியின் சமூகத் தத்துவம் போலவே, உடற் கல்வியின் தத்துவமும் இருக்கிறது.

சமூகத் தத்துவமும் உடற்கல்வியும்

1. தனிப்பட்ட மனிதர்கள் தங்களுக்குத் தேவையானதைத் தேர்ந்தெடுத்து பங்கு பெறவும், பயன் பெறவும் உடற் கல்வியில் நிறைய வாய்ப்பிருக் கிறது.

2. உடற் கல்வியில் பல்வேறு பட்ட பாங்கான செயல்முறைகள் இருப்பதால், தேர்ந்தெடுக்கவும் மகிழ்ச்சியுடன் செயல்படவும் அதிக சந்தர்ப்பம் இருக்கிறது.

3. புதிய படைப்புச் சக்திகள், ஆக்க பூர்வமான சிந்தனைகளெல்லாம் விளையாட்டுக்களில் பங்கு பெறும் போது நிறையவே உண்டாகின்றன.

4. மாணவர்கள் தங்களைத் தாங்களே யாரென்று, எப்படியென்று, எவ்வாறென்று' அறிந்து கொள்ளும் சூழ்நிலைகள் நிறைய இருக்கின்றன.

5. எல்லா நிகழ்ச்சிகளுக்கும், நடை முறை களுக்கும ஆசிரியரே வழிகாட்டியாக, ஆலோசகராக விளங்குகிறார்.

இப்படியாக உடற்கல்வி எல்லா தத்துவங்களின் கொள்கைகளையும் சிறப்பாக அரங்கேற்றும் சிங்காரமான மேடையாகத் திகழ்வதை இதுவரை நாம் அறிந்து மகிழ்ந்தோம்.

அதனால்தான், உடற் கல்வி உலகத்தின் மேன்மை மிகு கல்வியாக இருப்பதுடன், முன்னேற்றமான வாழ்க்கைக் கல்வியாகவும் பெருமை பெற்று விளங்கு கிறது.

இதுவரை நாம் அறிந்து கொண்ட தத்துவங்கள் எல்லாம், மேனாட்டிலிருந்து கிளம்பியவைகள் ஆகும். அவைகள் நம் நாட்டு வாழ்க்கை முறைக்கு ஏற்றதா என்பதையும் நாம் சற்று சிந்தித்துப் பார்த்திட வேண்டும்.

இந்திய நாட்டின் மரபுகள், நம்பிக்கைகள், கொள்கை கள், கோட்பாடுகள், தத்துவங்கள், வாழ்க்கையின் அணுகுமுறைகள் அனைத்தும் தனித்தன்மை வாய்ந்தவை ஆகும்.

'எளிய வாழ்க்கை உயர்ந்த சிந்தனை' என்பது இந்தியப் பண்பாட்டின் எழுச்சிமிக்க வாசகமாகும்.

உயர்ந்த சிந்தனைகள் என்பது தெளிந்த சிந்தனை களாக, நமது முன்னோர்களால் நிலை நாட்டப்பட்டவை யாகும். பிற நாட்டுத் தத்துவங்களை நாம் ஏற்றுக் கொள்வது நல்லது என்றாலும், அவை எப்படி நம் தத்துவங்களுடன் ஒத்துப் போகிறது என்பதை உணர்ந்த பிறகு, மேற்கொள்வது புத்திசாலித்தனமாகும்.

ஏற்பனவற்றை ஏற்று, நீக்குவனவற்றை நீக்கி, பிற நாட்டுத் தத்துவங்களை முறையுடன் அணுகினால், நமது கல்வி முறையில் கலைகள் கொழிக்கும். உடற்கல்வி முறையில் உன்னதங்கள் செழிக்கும். நமது பாரம்பரியப் பெருமையும் பல்லாற்றானும் பெருகும்.

நமது உடற்கல்வியாளர்கள் நினைத்துப் பார்த்து, இவ்வாறு நடைமுறைப்படுத்தி மேன்மையளிப்பார்கள் என்று நாம் நம்ப இடமிருக்கிறது. தாய்நாட்டுப் பற்று தான் அதற்குரிய தலையாய காரணமாக இருக்கிறது.

8. உடற்கல்வியின் உயிரியல் கொள்கைகள் (Biological Principles)

உயிரியல் விளக்கம்

Biology எனும் அறிவியலானது, உயிர்களைப் பற்றியும், உயிர்களின் நடைமுறைகளைப் பற்றியும் விரிவாக விளக்கிக் கூறுவதால், உயிரியல் என்னும் பெயரைப் பெற்றுள்ளது.

மிருகங்களைப் பற்றி விளக்கும் நூலை (Zoology) நூலை (Botany) தாவரவியல் என்பார்கள். சிறு சிறு உயிரினங்களைப் பற்றிக் கூறுகிற நூலை சிற்றுயிரியல் (Micro Biology) என்று கூறுவார்கள்.

மனிதர்களும் மற்ற உயிரினங்களைப் போலவே தோன்றியும், வளர்ந்தும், மடிந்து போகின்ற செயல்களைச் செய்து வருவதால், அவர்களைப் பற்றி விரிவாகக் கூறுவதை உயிரியல் என்று நாம் இங்கே ஏற்றுக் கொள்கிறோம்.

டார்வின் தந்த விளக்கம்

உயிரியல் கொள்கை பற்றி, டார்வின் தந்த விளக்கம், மனித உடல்களைப் பற்றி மேலும் மேலும் ஆராய்ந்தறிய, விஞ்ஞானிகளுக்கு அதிக ஊக்கத்தை அளித்தது.

டார்வின் ஆய்ந்த ஆய்வும், கண்டுபிடித்த உண்மைகளும், உயிர்களின் பரிணாம வளர்ச்சியை விவரித்தன. அவற்றில் மனித இனம் பெற்றிருக்கின்ற வளர்ச்சி, மிகுந்த மேன்மையுடையது 'என்பதாக அவரது ஆராய்ச்சி' தெளிவுபடுத்தியது.

பரிணாம வளர்ச்சித் தத்துவம் பற்றி டார்வின் கொண்டிருந்த கருத்துக்களும், கருதுகோள்களும் (Hypotheses) மனித இனத்தின் மாண்புமிகு வளர்ச்சித் தத்துவத்தை வெகுவாக விளக்கிக் காட்டின.

பரிணாம வளர்ச்சித் தத்துவம் பற்றி டார்வின் கொண்டிருந்த கருத்துக்களும், கருதுகோள்களும் (Hypotheses) மனித இனத்தின் மாண்புமிகு வளர்ச்சித் தத்துவத்தை வெகுவாக விளக்கிக் காட்டின.

பரிணாம வளர்ச்சியில், உயிரினங்கள் ஒவ்வொரு காலக் கட்டத்திலும் மாற்றம் பெற்றுக் கொண்டே வந்தன. அவ்வாறு மாற்றம் பெறுகிற போது, தங்களுடைய குணாதிசயங்களில் சிலவற்றை இழந்து, புதிய உருவம் பெறும்போது, அதற்குண்டான குண நலன்களைப் பெற்றுக் கொண்டன என்பது டார்வின் கூறிய குறிப்புக்களாகும்.

அவ்வாறு மாறியவைகளில் ஒரு சில முக்கியமான உறுப்புக்களும் இருந்தன. தேகத்தில் முளைத்திருந்த முடி, நுகரும் ஆற்றலில் இருந்த திறமை; கூரான பற்கள்,

தடித்த தோல்; கைகளில் இருந்த அமைப்பு முதலியவை மிருக இனத்தில் இருந்து மனித உடல் அமைப்பு உரு வானபோது, மாறிக்கொண்டன. மாறாமல் இருந்த, உறுப்புக்கள் யாவும் மென்மை பெற்றன, மெருகேறின.

மனித உடலில் உணர்வுகள் மிகுந்து, சூழ்ந்து கொண்டன, முற்கால நமது முன்னோர்கள் உணவுக்காக அதிக நேரம் அலைந்து, பின்னர் பெற்று மகிழ்ந்தனர்? அவர்கள் காலம் அப்படி நீடித்தது.

மனித உருவம் பெறுவதற்கு முன்னர், மனிதக் குரங்காக (Ape) இருந்ததை டார்வின் தனது கொள்கைக்குச் சான்றாகக் காட்டினார். குரங்கிலிருந்து வளர்ந்த மனிதனுக்குக் கைகளைப் பயன்படுத்துகிற திறமையும், மூளை வளமும் மிகுதியாக வந்தது. நிமிர்ந்து நிற்கிற தோரணை, மனவளர்ச்சி, கற்றுக் கொள்ளும் ஆர்வம், அவர்களுக்குப் புதிய புதிய ஆயுதங்களையும், கருவிகளை யும் கண்டுபிடித்துப் பயன்படுத்த உதவின.

இதற்கெல்லாம் என்ன காரணம் என்பதை டார்வின் நமக்கு தெளிவு படுத்துகிறார் இப்படி. இயற்கைச் சூழ்நிலைகள்; காரியமாற்ற மேற்கொண்ட உறுப்புக்களின் உபயோகங்கள், சூழ்நிலைகளை சந்திக்க மேற்கொண்ட சந்தர்ப்பங்கள் தந்த அறிவுகள், அனுபவங்கள், இன விருத்தி முறை, பரம்பரை வளர்ச்சி, உடல் மாற்றங்கள் எல்லாமே மனிதக் குரங்குகளிலிருந்து மனிதனை வேறு படுத்திக் காட்டின. மனிதனை உயர்ந்தவனாக உலகத்திலே நிலை நாட்டின.

அதாவது, எல்லா உயிர்களுக்கும் இயல்பாக இருந்த நடை, ஓட்டம், மரம் ஏறுதல், தாக்குதல், தாண்டுதல், துள்ளிக்குதித்தல் போன்ற செயல்கள் மனிதர்களிடத்தில்

நுண்மையாக வளர்ந்தன. அத்துடன் இயற்கையை அறிந்து கொள்கிற ஆற்றல்மிக்க அறிவு, வளர்ச்சி பெற்றது. நினைவாற்றல் எழுச்சி பெற்றது.

உடலும் உயிரும்

மனிதன் உடலாலும் உயிராலும் உலா வருகிறான். அவனுடைய நினைவுகள் தூண்ட, உடலுறுப்புக்களால் செயல்படுகிறான். உடலானது மனிதனுக்குக் கிடைத்துள்ள அரிய புதையலாகும். அந்த உடலை பலஹீனப் படுத்த மனிதனும் விரும்ப மாட்டான். வலிந்து முயற்சிகளும் செய்ய மாட்டான்.

உடலை உன்னதமாகக் காப்பாற்ற உடற்கல்வி உறுதுணையாக வருகிறது. அதன் அடிப்படை நோக்கம் உடலை (Physical) வலிமைப் படுத்துவதாகும். அதற்குரிய பயிற்சிகளைச் செய்தால் தானே உடல் வலிமை பெறும்? சூழ்நிலைகளால் மனித உடலில் மாற்றங்கள் நிகழ்வதால், அதற்கேற்ற தன்மையில் உடற்கல்வி கருத்துடன் செயல் படுகின்றது.

நாகரீகமும் நலிவும்

நாகரிகக் காலம் எந்திர மயமாகிப் போனதால், மனிதர்களின் உழைக்கும் நிலை மாறிப் போய்விட்டது. உழைப்பில்லாத உடல் ஓடாகத் தேய்ந்து நலியும் நிலையும் ஏற்பட்டு விட்டது. இதைத் தான் உயிரியல் அறிந்து, பயன்படுத்தப்படாத உறுப்புக்கள் பாழாகிப் போகின்றன என்பதை தெளிவு படுத்தி, உழைக்கச் சொல்கிறது.

இந்தக் கருத்தைத் தான் இயற்கைத் தத்துவத்தில் ஈடுபாடு கொண்டிருந்த தத்துவ ஞானி ரூசோ, பின் வருமாறு போதிக்கிறார்.

"உடலுக்கு அதிகமான உழைப்பு வேண்டும். உடல் உள்ளத்தின் கட்டளைக்குக் கீழ்ப்படிய வேண்டும். நல்ல வேலைக்காரன் என்பவன் பலமானவனாக இருப்பது போல, நல்ல உடலானது மனதிற்குக் கட்டுப்பாடுள்ளதாக இருக்க வேண்டும். அறிவை வளர்த்து விடுகிறபோதே, அதை அடக்கி ஆளவும் கற்றுத்தரவேண்டும். எல்லா வித நிலையிலும், உடல் வலிமையுடனும் வீரத்துடனும் திகழ வேண்டும்.

தேகமும் செயல்களும்

உலகில் உள்ள உயிரினங்கள் யாவும் சுறு சுறுப்பாகவே வாழ்கின்றன. உலகில் சில உயிரினங்கள் தங்களது சக்தியின் காரணமாக இயக்கம் கொள்கின்றன. சில இருந்த இடத்திலேயே இருந்து, வளர்ந்து கொள் கின்றன. சில தாவரங்கள் இடம் விட்டு இடம் சென்று வளர்ச்சி அடைகின்றன.

இயக்கங்களே எல்லா உயிர்களுக்கும் ஆதார சக்தியாக அமைந்திருக்கின்றன. உயிர்கள் இயங்கும் சக்தியை இழந்து விடுகிறபோது, இறந்துபோகின்றன. அதனால் தான் "இயக்கமே வாழ்க்கை, வாழ்க்கையே இயக்கம்" என்று அறிஞர்கள் உறுதியாகக் கூறுகின் றார்கள்.

இப்படி இனிதாக நடைபெறும் இயக்கங்களை நாம் இரண்டு வகையாகப் பிரிக்கலாம்.

1. உயிர்வாழும் இயக்கங்கள் : (Survival Activities)

2. வளர்த்துவிடும் இயக்கங்கள் : (Developmental Activities)

1. உயிர் வாழும் இயக்கங்கள்

உடலில் உள்ளே உறுப்புக்கள் இயங்காமற் போனால், உயிர்வாழ முடியாது என்பதுதான் இதன் முக்கியக் குறிப்பாகும். அதாவது இதயம் துடித்தல், சுவாசம் இழுத்தல், இரத்த ஓட்டம், போன்ற செயல் களை இதற்கு உதாரணமாகக் கூறலாம்.

இதயம் பிழிந்து இரத்தத்தை இறைக்காமற் போனால், நுரையீரல்கள் காற்றை ஏற்றுக்கொள்ள இயலாமற் போனால், அந்த உறுப்புக்கள் இறந்துபோயின என்பது தானே அர்த்தம்!

இப்படிப்பட்ட இயக்கங்கள், செயல்கள் யாவும் தானே நடப்பவை. இயற்கையானவை, அவைகளுக் கென்று வெளிப்புற உந்துதல்கள் எதுவும் தேவையில்லை.

இத்தகைய உயிரான இயக்கங்களை நமது விருப் பத்திற்கு உட்படுத்தமுடியாது. வேண்டியபோது இயக்க லாம், வேண்டாதபோது நிறுத்தலாம் என்பது முடியாத காரியமாகும். இந்த இயக்கத்தையே அறிவியல் மொழி யில் கூறுவது என்றால், உயிரியல் செயல் வெளிப்பாடு (Biological Reflex) என்று கூறலாம்.

உடல் நலம், உன்னத உடல் வளம் என்பதெல்லாம் இப்படிப்பட்ட உறுப்புக்களின் இதமான இயக்கங் களினால் ஏற்படுவதாகும். இந்த இயக்கங்கள் என்றும் எடுப்போடு நடைபெற வேண்டுமென்றால், அவைகள் வளர்த்துவிடும் இயக்கங்களின் வழிக்கு வந்தாகவேண்டும்.

2. வளர்த்துவிடும் இயக்கங்கள்

உறுப்புக்களை வளர்த்துவிடும் இயக்கங்கள், உயிர் வாழும் இயக்கங்களுக்கு நேர்மாறானது. இவ்வியக்கங்கள்

விருப்பத்திற்கு உட்பட்டவை வெளிப்புற உந்துதல்களுக்கு ஏற்ப நடைபெறுபவை, நினைத்தால் நிறுத்திவிட முடிந்தவை.

உயிர்வாழும் இயக்கங்களில் ஈடுபட்டிருக்கிற முக்கியமான உறுப்புக்கள் யாவும், வளர்த்துவிடும் பயிற்சி களினால் பெரிதாக வளர்ந்துவிடுவதில்லை, ஓட்டம், தாண்டல், எறிதல் போன்ற பயிற்சிகளைச் செய்யும்போது, உள்ளுறுப்புக்கள் தங்கள் வடிவில் பெரிதாக மாறாமல், வலிமையில் வளர்ந்து கொள்கின்றன.

இதனால், உடல் உறுதியாக இருப்பதுடன், உன்னத மான வலிமையுடன் விளங்கி, ஒப்பற்ற வாழ்வு வாழ வைக்கின்றது.

எப்படி என்றால், இயக்கங்களுக்கு செயலில் வலிமை யும் செழிப்பும்கொடுத்து, உறுப்புக்களை வளர்த்து செழுமைபெறக்கூடிய முழுமையான உதவிகளையும் வளர்த்துவிடும் இயக்கங்கள் வழங்குகின்றன.

உடற்பயிற்சியும் உடல் வளர்ச்சியும்

உடல் வளர்ச்சி என்றதும் என்ன என்று ஒரு வினா எழும்புவது இயற்கையே.

வளர்ச்சி என்றால் பெரிதான வளர்ச்சி (Bigger) என்றும், நுண்மையான வளர்ச்சி (Advancement) என்றும் நாம் பிரிக்கலாம்.

உருவில் பெரிதாகவும், எடையில் கனமானதாகவும் உறுப்புக்கள் வளர்வதை வளர்ச்சி என்று நாம் கூறலாம். தசைகள் பெரிதாக வளர்வது, எலும்புகள் கனமாக வளர்வது என்பது இதற்குச் சான்றாகும். இதை எடை போட்டும் சுற்றளவை அளந்தும் கண்டறியலாம்.

உடல் உயரமாக வளர்வது, எடை அதிகரிப்பது, விரிவடைவது உதாரணமாகும்.

நுண்மையான வளர்ச்சி என்பது உறுப்புக்கள் தங்கள் அளவில் அப்படியே அமைந்திருந்து, ஆற்றலில் வளர்ந்து, செயல்முறைகளில் தேர்ந்து செய்யும் பணியில் ஓர் செப்பமான நிலையை உறுப்புக்கள் பெறுவதாகும்.

எலும்புகள் வளர்கின்றன. பெரிதாக வளர்கின்றன. அப்படி வளரும்பொழுதே, எலும்புகளின் உள்ளே ஏற்படும் முக்கிய இரசாயன மாற்றங்களிலும் இன்னும் நுண்மையான செயல்கள் ஏற்படுகின்றன. அதுதான் நுண்மையான வளர்ச்சியாகும.

உடல் வளர்ச்சியும் மூளை வளர்ச்சியும் :

உடல் உறுப்புக்கள் வளர்ந்து கொண்டே வருகின்றன. ஒரு காலக்கட்டத்தில் வளர்ச்சி போதுமென்று, உறுப்புக்கள் வளர்ச்சியை நிறுத்தி விடுகின்றன. அதனை உடல் வளர்ச்சி என்கிறோம். அதையே பூரண வளர்ச்சி (Maturity) என்றும் கூறுகிறோம்.

ஆனால், உடலும் உறுப்புக்களும், இதுநாள் வரை கற்றுக்கொண்டு வந்த திறன்களையும் (skills), பழக்க வழக்கங்களையும் (Habits) உடனே நிறுத்திவிடுவதில்லை. அவை ஆரவாரத்துடன் தொடர்ந்தும் மேலும் வளர்ந்தும் வருகின்றன.

உடற்பயிற்சியால் உடல் வளர்ச்சியில் திறமைகள் பெருகுவதை நாம் நன்கு அறிவோம்.

அதேபோல் மூளைவளர்ச்சியாலும் அறிவும் ஆழ்ந்த ஞானமும் வளர்ந்து கொண்டே வருகிறது.

ஆர்வமுள்ள படிப்பின் காரணமாக அறிவும் விருத்தி யடைந்து கொண்டே போகிறது.

பல்வேறு வயது அளவில், பல்வேறு உறுப்புக்களின் செயல்களில் அறிவும் ஞானமும் விருத்தியடைந்து வரு வதை, நாம் நன்கு உணர்கிறோம். ஆக, உடல் தரத்திலும் திறத்திலும் விளைந்து வெளிவரும் வளர்ச்சி மாற்றங்கள், வயதான போதும் தொடர்கிறது. இந்த இனிய மூளை வளர்ச்சியை இனிய பூரண வளர்ச்சி என்றும் நாம் குறிப்பிடலாம்.

வளர்ச்சியின் எதிரிகள்

உடல் வளர்ச்சிக்கும் மூளை வளர்ச்சிக்கும் ஊறு விளைவித்து முட்டுக் கட்டையாக நின்று மோதும் எதிரிகள் பலவுள்ளன. நோய்கள்; உணவு பற்றாக்குறை; சத்தில்லாத உணவு; என்டோகிரைன் சுரப்பிகளின் நலிவு; சுரக்க இயலாத நலிந்த தன்மை; வாழ்கின்ற இடத்தின் தட்ப வெப்ப சூழ்நிலைகள், அத்துடன் உடற்பயிற்சி செய்யாத தன்மை இவைகள் எல்லாம் உடலை நலியச் செய்து, மூளை வளத்தையும் குறையச் செய்து கோளாறு களை விளைவித்து விடுகின்றன.

இந்தக் கோளாறுகளை விரட்டி, நல்ல வளர்ச்சிக்கு நடத்திக் கொண்டு செல்லும் ஆற்றல் உடற்கல்விக்கு உண்டு. அதன் ஒப்பற்ற அங்கமாக விளங்கும் உடற்பயிற்சி களுக்கும் உண்டு.

அப்படிப்பட்ட வளர்ச்சியை சிறு குழந்தைகளி லிருந்து பெரியவர்கள் வரை பெறுகின்ற பேரானந்த நிலையினை உடற்பயிற்சிகள் அளிக்கின்றன என்பதால், நாம் வளர்ச்சி பற்றி முதலில் தெரிந்து கொள்வோம். பிறகு வளர்ச்சிக்கான வழிகளையும் காண்போம்.

வளர்ச்சிக்கு விளக்கம்

1. வளர்ச்சி என்பது வளர்கின்ற ஆற்றல் உள்ளது. அதுவே உடலுக்கான நடத்தையில் (Behaviour) பல்வேறு விதங்களை அமைத்து விடுகிறது.

வளரும் குழந்தைகளிடம் நாம் பல்வேறு விதமான மாற்றங்களைக் காண்கிறோம். அவர்களின் நடத்தைகளில் உள்ள மாற்றங்கள், அவர்களின் உள்ளுணர்வுகளாலும், வெளிப்புற கட்டுப்பாடுகளாலும் ஏற்படுகின்றன. ஆகவே, தன்னடக்கமும், சமுதாயக் கட்டுப்பாடும் ஒருவரது வளர்ச்சியையும் நடத்தையும் கட்டுப்படுத்துவதுடன், கண்காணித்தும் நெறிப்படுத்துகின்றன.

2. வேண்டாத வளர்ச்சி என்பது சில சமயங்களில் ஏற்பட்டு விடுவதுண்டு.

உறுப்புக்கள் சில, தவறான வளர்ச்சியைப் பெற்று விடுகின்றன. காரணம் உணவு பற்றாக்குறை மற்றும் சுற்றுப்புறச் சூழ்நிலைகள். உதாரணம். உறுப்புக்கள் வீங்கிப் போவது. அந்தப் பெருக்கத்தை நாம் வளர்ச்சி என்று கூற முடியாதல்லவா!

3. மன வளர்ச்சி என்பது அனுபவங்களாலும், மாறி வரும் உடல் அமைப்பு, மூளை செழிப்பு இவற்றால் ஏற்படுவதாகும். சிறு குழந்தைகள் நிற்க இயலாமல் சமநிலை இழக்கின்றார்கள். அப்போது அவர்களால் குட்டிக் கரணம் போட முடியாதல்லவா!

பல திறமைகள் சேர்ந்த ஒரு செயலைக் குழந்தைகள் செய்ய முடியாது போவது, மூளையில் வளர்ச்சி வருவதில் தாமதம் ஏற்படுவதால்தான்.

சுற்றுப்புற சூழ்நிலைகளும், ஆர்வமும், கற்றுக் கொள்ள வேண்டும் என்று உள்ளுணர்வும், வெளிப்புற

ஊக்கமும் தான் ஒருவருக்கு மன வளர்ச்சியை விரைவில் பெருக்கி விடுகின்றன.

4. குழந்தைகள் தங்கள் நினைவாகவே வாழும் இயல்பினர்கள். வயது வந்தவர்களோ சமுதாய நினைவாகவே வாழ்பவர்கள் - தங்கள் நினைவுபடியே இருக்க வேண்டும், விளையாட வேண்டும், வாழ வேண்டும் என்று விரும்புகிற குழந்தைகள், வளர்ந் தவர்கள் ஆனதும் சமுதாயக் கடமைகள், மரபுகள், பழக்க வழக்கங்கள் இவற்றிற்குக் கட்டுப்பட்டுப் போகிறார்கள். தங்கள் கற்பனைகளை, கனவுகளை இழந்தும போகிறார்கள். ஆகவே, 'எது சரி, எது தவறு' என்கிற சமுதாய நெறிகளினால், குழந்தைகள் மற்றும் மனிதர்கள் வளர்ச்சியில் சற்று தடுமாற்றம் ஏற்பட்டு விடுகின்றது.

5. சுற்றுப்புற சூழ்நிலைக்கேற்ப, உள் அவய வங்கள் ஒன்றுசேர்ந்து செயல்படும்போது, குறிப்பிட்ட மாற்றங்களும் வளர்ச்சியும் ஏற்பட்டு விடுகின்றன. ஒருவரைப் பார்த்ததும், அவர் எந்த சூழ்நிலையில் வளர்ந்திருக்கிறார் என்பதை நம்மால் புரிந்து கொள்ள முடிகிறதல்லவா!

6. வளர்ச்சிக்கு உணவு, உடற்பயிற்சி மற்றும் பலகாரணங்கள் தேவை என்று கூறுவார்கள். ஆனால் பரம்பரையானது (Heredity) ஒருவரது வளர்ச்சிக்கு அடிப்படையானது என்பதையும் நாம் புரிந்து கொண்டாக வேண்டும்.

பரம்பரையின் பண்பானது, உடல் உறுப்புக்களுடன் ஒன்றிப்போய் கிடக்கிறது. அந்தப் பரம்பரைப் பண்பு ஊக்கப்படியே உடல் வளரும். என்ன தான் உணவை மலையாகக்குவித்து ஊட்டினாலும், எலி யானை அளவுக்கு வளர முடியாதல்லவா!

ஒவ்வொரு உயிரினமும் அந்தந்த அளவாக அமைந் திருப்பது, பரம்பரைக் குணத்தின் பாங்கல்லவா! அதை புரிந்து கொண்டுதான், உடற்கல்விப் பாடத் திட்டங்களை உருவாக்கிட வேண்டும்.

7. நேரத்தில் வளர்ந்து காலத்தில் முடி வடைந்து கொள்கிறது உடலில் ஏற்படும் வளர்ச்சி, குழந்தைகள் வளருகின்ற வேகம், இளைஞர்கள் ஆனதும் குறைந்து போகிறது. அப்படி குழந்தைகள் வளரும் வேகத்தில், மனிதர்கள் வளர்ந்து கொண்டே போனால் ஒவ்வொருவரும் பனைமரம் போலவும், பூதா கரமாகவும் அல்லவா வளர்ந்திருப்பார்கள். ஆகவே, இயற்கையானது வளர்ச்சியைக் கட்டுப்படுத்து கிறது, சமநிலைப்படுத்துகிறது.

8. வயதுக்கேற்ற வளர்ச்சி. வளர்ச்சிக்கேற்ற செயல் திறன், செயல்களுக்கேற்ற உடலமைப்பு. சூழ்நிலைக்கேற்றப் பயிற்சிகள் இப்படியெல்லாம் ஆய்ந்து தருகிற பயிற்சிகளே, உடலுக்கு நல்ல வளர்ச்சியைக் கொடுக்கின்றன.

9. வளர்ச்சியில் நாம் ஒன்றைக் குறிப்பாக உணர வேண்டும். செய்கின்ற காரியங்களில், திறமை கள் ஒன்றுக்குப் பின் ஒன்றாக, ஒழுங்காக வருவ தில்லை. வளர்வதில்லை. மாறி மாறி வரும். அப்படி வந்தாலும், திறமைகள் வளர்வதில் குறைவுபடுவ தில்லை. உதாரணத்திற்கு ஒன்று குழந்தைகள் எழுதிப்பழகும்போது. முதலில் வட்டம் போட வருகிறது. சதுரம் போடத் தெரியவில்லை. குழந்தைகளுக்கு முதலில் நிற்க வர வேண்டும். ஆனால் முதலில உட்காரத்தான் தெரிகிறது. அதனால், திறமைகள் வளர்ச்சியில், வருவதை முதலில் வளர்த்துக் கொள்ளப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும்.

10. ஒவ்வொருவருக்கும் வளர்ச்சி ஏற்படுவது இயல்பாக இருப்பதில்லை. ஒரு சிலர் விரைவாக விஷயங்களைப் புரிந்து கொள்கிறார்கள். 18 வயதுக்காரருக்குப் புரியாதது 10 வயது பையன் களுக்குப் புரிகிறது.

அதனால், வளர்ச்சியின் அளவு ஆளுக்கு ஆள், வய துக்கு வயது வித்தியாசப்படுகிறது, அவரவர் திறமையை அறிந்த பிறகு, கற்பித்தால், எதிர்பார்க்கும் பயன்களைப் பெற முடியும்.

11. வளர்ச்சி கொஞ்சங் கொஞ்சமாக வளர்ந்து கொண்டே வரும் இயல்புள்ளதாகும். தொடர்ச்சியாக வளர்ந்து கொண்டே வரும் வளர்ச்சிக்கு இடையில் தளர்ச்சி இல்லை.

சில நேரங்களில் விரைவாகவும், சில நேரங்களில் மெதுவாகவும் வளர்ச்சி நடைபெறும், ஒவ்வொருவரின் வளர்ச்சி ஆற்றலை அறிந்து கொண்டு, அவர்கள் மேலும் மேலும் வளர ஊக்கம் அளித்துக் கொண்டு வரவேண்டும்.

ஒருசில பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகள் எல்லா வளர்ச்சியையும் விரைவாகப் பெற்றுவிட வேண்டும் என்று முயற்சி செய்கின்றார்கள். அரண்மனைக் கட்டிடம் ஒரு நாளில் கட்டப்படுவதில்லை என்ற உலக உண்மையை அவர்கள் புரிந்துகொண்டு, பொறுமையைக் கடைப் பிடிக்க வேண்டும்.

12. வளர்ச்சியானது குழந்தைப் பருவத்தில் விரைவாக உள்ளது. இளமைப் பருவம் கழிந்து மெதுவாகிறது. பிறகு நின்று விடுகிறது. இள மைக்குப்பின்னர் ஏற்ற வளர்ச்சி எப்படி ஏற்படும் என்றால், சத்துள்ள உணவு, சந்தோஷம், நல்ல சுற்றுப்புற சூழல், தன் முயற்சி எல்லாம் தேவை என்று

காரணம் கூறுவார்கள். அது தான் உண்மை. அறிவோடு கடைபிடித்திடல் வேண்டும்.

13. கல்வியும், கற்றலும் ஒருவருக்கு அதிக வளர்ச்சியை அளிக்கிறது. அதிகமாகக் கற்றுக் கொள்ளும் அறிவும், திறமைகளும் ஒருவரை சிறந்த வளர்ச்சிக்குரியவராக மாற்றுகின்றன.

குழந்தைப் பருவத்தில் விளையாட்டுக்கள் குதூகலமான வளர்ச்சிக்கு வழியமைத்து விடுகின்றன. சத்தில்லாத உணவுடன், சமத் காரமான உடற்பயிற்சிகள் இருந்தால், வளர்ச்சியில் சரிவும் தேக்கமும் ஏற்பட ஏதுவாகின்றன.

ஆகவே, உணவும் உடற்பயிற்சியும் மட்டும் ஒருவருக்கு ஆற்றலை அளித்திட முடியாது. உடல், அமைப்பும் நன்றாக இருந்திட வேண்டும் என்று அறிஞர்கள் கூறுகின்றார்கள்.

உடல் அமைப்பு பற்றியும் அதன் உயர்ந்த செயலாற்றும் திறமைபற்றியும் தொடர்ந்து காண்போம்.

உடல் அமைப்பும் செயலாற்றலும்

மனிதர்களுக்குரிய மெருகேறிய தேகம் ஒரே நாளில் கிடைத்தவை அல்ல. அது பல லட்சக்கணக்கான ஆண்டுகளாகத் தொடர்ந்து வந்த பரிணாம வளர்ச்சியினால் பிறந்ததாகும்.

நான்கு கால்களால் நடக்கும் மிருகங்களுக்கு மாறாக, இரண்டு கால்களால் மனிதன் நடக்கிறான். அவனது தோற்றம் சிறந்த அமைப்பு பெறுவதற்கு, அவன் நிமிர்ந்து நிற்கும் தோரணை தான் காரணம்.

நிமிர்ந்து நிற்கும் மனித தேகத்தின் எடையை இரண்டு கால்களும் தாங்கிக் கொண்டிருப்பதால்,

கால்களுக்கு நல்ல வலிமை வேண்டியிருக்கிறது. அது போலவே கைகளைப் பயன்படுத்தும் பழக்கத்தால், நிறைய வேலைகள் செய்யும் கைகளும், வேண்டிய வலிமை கொண்டனவாக விளங்க வேண்டியிருக்கிறது.

ஆகவே மிருகங்கள் உடலமைப்புக்கு ஏற்றபடி நடக்கின்றன. வேலைகளைச் செய்கின்றன. மனிதனும் அப்படியே தன்உடல் அமைப்புக்கு ஏற்ற பணிகளை செய்கிறான்.

ஒவ்வொரு மனிதனின் உடலமைப்பும் அவனது பெற்றோர்களின் உடலமைப்புக்கு ஏற்றாற் போல் அமைவது இயற்கையானதாகும். சில சமயத்தில் பரம்பரைத் தோற்ற அமைப்புகளும் இடையில் புகுந்து விடுவதுண்டு. அதனால் மனிதர்கள் இடையில் பலதரப்பட்ட தேக அமைப்புக்கள் உண்டாகிவிடுகின்றன.

பெருத்த உடல் அமைப்பு, கனஎடை உள்ள மனிதர்களும், ஒல்லியான, சுமாரான உடல் எடை கொண்ட மனிதர்களும் இருக்கின்றார்கள். பெருத்த உடல் கொண்ட மனிதர்கள் இயக்கத்திற்கும், ஒல்லியான மனிதர்களின் இயக்கத்திற்கும் உள்ள வேறுபாடுகள் நாம் அறிந்ததே.

ஆகவே, உடல் எடைக்கும், பருமனுக்கும் ஏற்றவாறு சீரான சிறப்பு இயக்கங்கள் (Motor Development) மாறுபடுகின்றன என்பதை நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

உடல் எடை உள்ளவர்களின் இயக்கத்தில் உள்ள வேற்றுமைகள் போலவே, ஆண்கள் பெண்கள் இயக்கத்திலும் குறிப்பிடத்தக்க வித்தியாசங்கள் உள்ளன.

அதனால்தான் உடலமைப்பானது செயல்முறைகள் பற்றி தீர்மானிக்கிறது. 'முடிவெடுக்கிறது' (Structure Decides Function) என்கிறார்கள்.

அப்படி எடுக்கப்படும் முடிவுகளில் தான் ஒழுங் கமைப்பும், உண்மையான வளர்ச்சிகளும் உண்டாகின்றன.

ஒவ்வொரு குழந்தையும் தாங்கள் ஈடுபடுகிற செயல்களின் மூலமாகவே தங்கள் உடல் அமைப்பைப் பெற்றுக் கொள்கின்றன. இதற்கு ஒரு சான்றை இங்கே நாம் காண்போம்.

அலுவலகத்தில் குமாஸ்தாவாக பணியாற்றுகிற ஒருவர், நாள் முழுதும் முன்புறமாகக் குனிந்து, தங்கள் கடமைகளை செய்து வருகின்ற காரணத்தால், முன்புற மாக குனிந்து கூன்போட்டு நடக்கும் உடலமைப்பைப் பெற்று விடுகிறார். அது அவரது செயல் முறைகளால் ஏற்பட்டது.

வயல் வெளிகளில், தொழிற் சாலைகளில் உழைக் கின்றவர்கள் நிமிர்ந்த தோற்றமும், வலிமையான உட லமைப்பும் கொண்டவர்களாகத் திகழ்கின்றார்கள். ஆகவே, செய்கின்ற தொழிலுக்கேற்ப தேகம் உருவாகிறது என்ற உண்மைதான் நமது உடற்கல்விக்கு உகந்த குறிப்பாகும்.

குழந்தைகளுக்கு வளைகின்ற கனமற்ற எலும்புகள், அதிகம் வளர்ச்சி பெறாத தசைகள் இருக்கின்றன. நன்றாக விளையாடும் போது, உரிய உடற்பயிற்சிகளைச் செய்யும்போது, குழந்தைகளின் உடலமைப்பு சிறப்பாக அமைகிறது.

அதனால் தான், உடற்பயிற்சிகள் உடலாமைப்பில் உண்டாகியிருக்கும் குறைபாடுகளைத் திருத்தி அமைக் கின்றன என்று வல்லுநர்கள் விளக்கம் கூறுகின்றார்கள். அத்துடன், வாழ்வில் சந்திக்க இருக்கின்ற பிரச்சினை

களைத் தீர்க்க வேண்டியிருக்கிற உடல், மன சக்தியினையும் வளர்த்து விடுகின்றன.

ஆகவே, உடலுக்கு உறுதியையும், வலிமையையும் கொடுக்கிற தசைகளைப் பற்றியும், அவற்றின் விசைகளைப் பற்றியும் தெரிந்துகொள்வோம்.

தசைகள் நல்ல விசைகள்

உயிரியல் வளர்ச்சியில், உயிரினங்களுக்குரிய பரிணாம வளர்ச்சி; தசைகளிலிருந்தே தொடங்குகிறது.

அமீபா, புரோட்டாசா என்ற மிருக இனங்களின் தசைப்பகுதியின் தெளிவான வளர்ச்சிதான், மனித உடலமைப்புக்குரிய வழியமைத்துத் தந்திருக்கிறது. அந்தப் பெருந்தசைகளின் இயக்கச் செயல்கள்தாம், பெரிய பெரிய மாற்றங்களை அளித்தன.

மிருகங்களுக்கு முதன் முதலாகத் தோன்றுகிற தசைகள் இடுப்புத் தசைகள் (Trunk) தாம். இடுப்புக்கும் மேலுள்ள தசைகளும், இடுப்புக்கும் கீழுள்ள தசைகளும், அதன் பிறகே வளர்ச்சி பெற தொடங்குகின்றன.

ஆகவே, இடுப்புத் தசைகள் தான் பழமையான தசைகளாக இருக்கின்றன. ஒவ்வொரு இனமும் முதலில் இடுப்புத் தசைகளையே வளர்த்துக் கொள்கிறது. பிறகு, அனைத்துத் தசைகளும் ஒன்றுக்கொன்று ஆதரவாக இணைந்து, ஒற்றுமையுடன் திறமையாக செயல்புரிந்து கொள்கின்றன.

ஆனால், இதயம், ஈரல் போன்றவைகள் நமது கட்டுப்பாட்டுக்குள் அடங்கி விடாமல், தன்னிச்சையாக மூளையின் கட்டுப்பாட்டினால் செயல்படுவதை இங்கே நாம் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

நமது கட்டுப்பாட்டுக்குள்ளும், விருப்பத்திற்கும் ஏற்றவாறும் எலும்புத் தசைகள் செயல்படுகின்றன.

ஆகவே, தசைமண்டலம் முழுவதும், நமது இயக்கத் திற்குப் பெருந்துணையாகவும், உரிய ஆதாரமாகவும் விளங்குகிறது. அதனை சரியாகப் பராமரித்து வந்தால், திறமையுடன் இயங்க நாம் உதவியவர்களாகின்றோம். அப்படி நடைபெற, உடற்பயிற்சிகளும், பெருந் தசை இயக்கச் செயல்களுமே உதவுகின்றன.

விசை பெறும் தசைகள்

தசைகள் எல்லாம் மூன்று வித செல்களினால் உருவாக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

1. வரியுள்ள தசைச் செல்கள்.
2. வழவழப்பான தசைச் செல்கள்.
3. இதயச் செல்கள்.

இவை மூன்றும் வெவ்வேறு விதமான செல்லமைப் புடன் உருவாகியிருக்கின்றன. அது போல; இயங்கும். முறைகளிலும் குறிப்பிட்ட வித்தியாசங்களும் உள்ளன.

தசைகள் இயங்கும்போது, நீண்டு சுருங்கும் தன்மையைப் பெற்றிருக்கின்றன. ஆனால், எலும்புத் தசைகளாக இருப்பவையே அதிகமான இயக்கங்களைப் பெறுகின்றன. ஏனென்றால், தசைகளின் இருபுற நுனி களும் ஏதாவது ஒரு எலும்புடன் இணைக்கப்பட்டிருப்பது தான் முக்கியமான காரணமாகும்.

ஒவ்வொரு தசையிலும் நரம்பு மண்டலத்திலிருந்து வந்து முடிகிற உணர்வு நரம்புகள் இணைந்துள்ளன. அதனால் தான் தசையின் இயக்கத்தில், பிரதி செயல்

வினை (Reflex) மிகவும் துரிதமாகவும் துல்லியமாகவும் ஏற்படுகிறது.

தசைகள் உறுதியாக இருக்கிற போது தான், நரம்புகளும் நல்ல வலிமையுடன் உறைகின்றன. அதனால் தான் தசைகளுக்கு விரைவாக இயங்கும் விசைச் சக்தியும் வெளிப்பட்டு வருகிறது.

நன்கு எதிர்பார்ப்புக்கு மேலாக சிறப்பாக இயங்கும் தசைகளை உருவாக்குவது தான், மனித சக்தியை மேம்படுத்த உதவும். அதையும் ஓரளவு அறிவு பூர்வமான வகைகளிலே உருவாக்கிட முயல வேண்டும். பரபரப்புடன் பயிற்சி செய்தால் வீணான பதைபதைப்பும், தசைகளுக்குத் துன்பமும் ஏற்பட ஏதுவாகி விடும்.

பயிற்சியளிக்கும்போது, ஒரு சில குறிப்புக்களை உணர்ந்து, எச்சரிக்கையுடன் கடைபிடித்தாக வேண்டும்.

1. தசைகள் சுருங்கி விரியும் தன்மையை நாம் பயிற்சியின் போது ஏற்படுத்துகிறோம். அப்படி சுருங்கும் தசைகள், எந்த அளவுக்கு நீண்டு செல்கிறது என்பது முக்கியமல்ல. எவ்வளவு சீக்கிரம் அவை தமது பழைய நிலைக்கு வந்து சேர்க்கின்றன என்பதை நாம் கருத்தில் கொண்டு கவனமாகச் செய்திட வேண்டும்.

2. ஒவ்வொரு தசைக்கும் சுருங்கி விரியும் அளவும், ஓய்வு பெறுகிற அளவும் உண்டு என்பதை உணர்ந்து, அதன்படி பயிற்சி அளிக்க வேண்டும்.

3. தசைகளை நன்றாக நீட்டிச் சுருக்கி விடும் போது அதனுள்ளே இரத்தம் ஆழமாகப் பாய்ந்து செழிக்க வைக்கிறது. அதனால் தசைகளில் எதிர் பார்க்கும் விசைச் சக்தி தாராளமாகப் பெருகிவிடுகிறது.

அதற்காக நாம் தசைகளை அதிகமாக இயக்க ஆரம்பித்தால், தசைகளில் உண்டாகும் வளர்ச்சிக்குப்

பதிலாக, வளர்ச்சித் தேக்கநிலை ஏற்பட்டு விடுகிறது. திறமையுடன் இயங்கும் நிலையிலும் ஆற்றல் குறைந்து போகிறது.

ஆக, தசைகளின் விசைச் சக்தியைப் பெறுவதற்குரிய உபாய வழிகளைக் கண்டு கொள்வோம். பெருமையையும் புரிந்து கொள்வோம்.

1. தசைகளில் விசைச் சக்தி அதிகமாக இருக்கும் பொழுது தான், உடலின் தோரணை (Posture) நிறைவாக இருக்கிறது. நிமிர்ந்து நிற்கும் ஆற்றலைப் பெறுகிறது. தசைகளின் சக்தி குறையும்போது, தோரணை தொய்ந்து போகிறது. கூன் முதுகாகக் கோலம் கொள்கிறது. ஆகவே, தசைகளை திறமை யுள்ளதாகப் பாதுகாக்க வேண்டிய கட்டாயம் மனித இனத்திற்கு அவசியமாகிறது.

2. தசைகளில் விசைச் சக்தி அதிகமாக இருக்கும் பொழுதுதான், எதிர்வினை செயல்களை (Reaction Time) விரைவாகச் செய்திடும் வல்லமை நிறைந் திருக்கிறது. சக்தியுள்ள தசைகளில் தான், விரைவான, மிக சீக்கிரமான எதிர் செயல்கள் நடந்து, காரிய மாற்றும் நுணுக்கமும் வல்லமையடைகிறது.

3. எப்பொழுதுமே சுறு சுறுப்பாக இயங்க, தசைச் செயல்களை உடற்பயிற்சிகள் தயார் செய்து விடுவ தால்தான், உடலில் அப்படிப்பட்ட விரைவான இயக்கம் விளைகிறது.

ஆகவே, உடற்பயிற்சிகள் ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொரு தசையின் வளர்ச்சிக்கும் உதவி, உர மேற்றுகிறது என்பதை உணர்ந்து, அப்படிப்பட்டப் பயிற்சித் திட்டங்களை உருவாக்கிட வேண்டும்.

தசைகளே உடல் சம நிலையையும், உடல் அமைப்பையும், உடல் தோரணையையும், செம்மைப்

படுத்திச் சிறப்பிப்பதால், தசையின் விசைச் சக்தியைப் பெருக்கிக் கொள்ள, நாம் முயல வேண்டும்.

பாரம்பரியமும் சுற்றுப்புற சூழ்நிலையும் (Heredity And Environment)

குழந்தைகள் தங்கள் பெற்றோர்களைப் போல் அல்லது தாத்தா பாட்டிகளை அல்லது அவர்களுக்கும், முந்திய பரம்பரையினரை ஒத்தாற் போல பிறக்கின்றனர். அதாவது அவர்களுடைய தோல் நிறம், உடல் அமைப்பு, உயரம், அறிவு மற்றும் ஆயிரமாயிரம் குணாதிசயங்களைக் கொண்டு பிறக்கின்றனர்.

முன்னோர்களைப் போலவே இல்லாவிட்டாலும் அவர்களை ஒத்தார்போல, பலவிதமான சாயல்களுடன் பிறந்து, பல்வறேு விதங்களில் தங்கள் குணாதிசயங் களையும் வளர்த்துக் கொள்கின்றனர். இதை உயிரியல் பாரம்பரியம் என்பார்கள். அத்தகைய தனிப்பட்ட குணங்கள் எப்படி அமைகின்றன என்று காண்போம்.

மனிதன் ஒற்றை செல் அமைப்பிலிருந்து உருவா கிறான். ஒரு செல் முட்டையாகி, கருவாகிற அமைப்பை சைகோட் (Zygote) என்பார்கள். முந்தைய பரம்பரையின் மன, உடல், அறிவு மற்றும் சமூகப் பண்புகள் இவற்றை ஒருவன் தன் வாழ்க்கையில் வெளிப்படுத்தும் விதமாக, சைகோட்டின் கூறுகள் கைக்கொண்டிருக்கும் வல்லமை பெற்றிருக்கின்றன.

ஆணின் செல்லை (Cell) ஸ்பெர்ம் அல்லது ஸ்பெர்மெட்டோஸூன் (Sper mato zoon) என்பார்கள். இது ஆண் செல், பெண் செல் என்று இரு கூறு கொண்ட தாகும். ஒரு ஸ்பெர்ம் என்பது 23 ஜோடி குரோமோ

சோம்களையும், ஓவம் (Ovum) என்பது அதே போல 23 குரோமோசோம்களையும் கொண்டிருக்கின்றன.

ஒவ்வொரு குரோமோசோமும் நிறைந்த எண்ணிக்கையில் ஜீன்ஸ் (Genes) எனும் முக்கிய பொருளைக் கொண்டிருக்கிறது. இந்த ஜீன்களே பரம்பரைக் குணங்களை ஏந்திக் கொண்டு வருகிற வல்லமையைக் கொண்டிருக்கின்றன. இந்த கூட்டுறவாடலில் ஏற்படுகின்ற சிறப்பான கூட்டு அமைப்பைப் பொறுத்தே, தனிப்பட்ட ஒருவரின் பரம்பரைக் குணங்கள் உருவாகின்றன.

உதாரணத்திற்கு ஒரு கருத்தை இங்கே ஆராய்ந்து பார்ப்போம்.

ஒரு விளையாட்டு வீரன் இயற்கையாகப் பிறக்கிறான் (Born) என்பார்கள் சில வல்லுநர்கள். ஒரு விளையாட்டு வீரன் உருவாக்கப்படுகிறான். (Made) என்பார்கள் சில வல்லுநர்கள்.

விளையாட்டு வீரன் ஒருவன் பிறக்கிறான் என்கிற போது, அவன் முன்னோர்களின் பாரம்பரியப் பண்புகள் இவனிடம் முகிழ்த்துக் கிடக்கின்றன. அந்தப் பாரம்பரிய குணங்களும் திறமைகளும் (Talents) அவனை தேர்ச்சி பெற்றவனாக ஆக்கிவிடுகின்றன என்கிற குறிப்பையே வல்லுநர்கள் நிலை நாட்டுகின்றார்கள்.

ஆகவே, அறிஞர்கள் பல இனங்கள் (Races) பற்றி ஆராய்ச்சி செய்யத் தொடங்கினர். நீக்ரோ இனத்தில் தோன்றிய வீரர்களை வெல்ல மற்ற இனத்தவர்களால் முடியவில்லை என்ற சரித்திரச் சான்றுகளைக் காண்கிற போது, அந்த இனத்தின் பாரம்பரிய குணாதிசயங்கள்தாம், அளப்பறிய ஆற்றலை அளித்து, அகில உலகிலேயே

தலைசிறந்த வீரர்களாக மாற்றி விடுகின்றன என்பது ஒரு சிலர் வாதம்.

ஒரு சில குடும்பத்தினரே, உயர்ந்த ஆற்றல் மிக்க வீரர்களாக வருகின்றார்கள், வெற்றி பெறுகின்றார்கள் என்பதையும் சுட்டிக் காட்டுகின்றனர். நமது நாட்டில் சிறந்த டென்னிஸ் வீரர்கள் ராமனாதன்; அவர் மகன் கிருஷ்ணன், அவரது மகன் ரமேஷ், இவர்களின் எழுச்சி மிக்கத் திறமையை பாரம்பரிய பண்பாட்டின் முதிர்ச்சி என்றும் சான்றாகக் கூறுகின்றனர்.

சுற்றுப்புறச் சூழ்நிலைகள்

சிறந்த விளையாட்டு வீரர்களாக உருவாக, அவரவர் வாழும் சுற்றுப்புறச் சூழ்நிலையே சுகமான காரணமாக அமைகிறது என்று வேறு சில வல்லுநர்கள் விவாதிக் கின்றார்கள்.

சுற்றுப்புறச் சூழ்நிலை என்பது தனிப்பட்ட மனிதர் ஒருவரின் குடும்ப அமைப்பு, உடல் அமைப்பு; சமூக அமைப்பு; பொருளாதார வளம் ஆகும். இவையே ஒருவரின் வளார்ச்சியைக் காக்கின்றன. கட்டுப்படுத்து கின்றன. இப்படி எல்லா சூழ்நிலையும் நடத்தையைக் (Behaviour) கட்டுப்படுத்துவதுடன், திசை மாற்றியும் உருவேற்றியும் விடுகின்றன.

ஒருவர் எவ்வளவு தான் பிறவியிலேயே பெரும் திறமைகளையும் ஆற்றல்களையும் பெற்றுக்கொண்டு பிறந்தாலும், அவர் வளர்ந்து வாழுகின்ற சமுதாயச் சூழ்நிலையும், சுற்றுப்புற அமைப்பும் அவரது இயற்கை யான நடத்தைகளைக் கட்டுப்படுத்தி, ஒரு புதிய நடத்தையையே கற்றுக் கொள்ளும்படி செய்துவிடு கின்றன.

சுற்றுப்புற சூழ்நிலை ஒருவரது நடத்தையை முழுது மாகமாற்றிவிட முடியாது என்றாலும், அவரது நடத்தையை மாற்றி அமைத்திட முடியும் என்பது இரண்டாவது வாதமாகும்.

ரூசோ, பிரான்சிஸ், கால்டன் போன்ற சுற்றுப்புற சூழ்நிலைதான். ஒருவரை, நன்கு உருவாக்குகிறது என் கிறார்கள்.

இந்த இரண்டு தத்துவக் கொள்கைகளுக்கு இடையில், பல நாடுகள் பெரிதும் குழம்பி, எதை ஏற்பது, எது சிறந்தது என்பதாக ஆய்வுக்குள்ளே ஆழ்ந்து, முடி வெடுக்க முடியாமல் திகைத்துக் கிடக்கின்றன.

இரண்டு மூன்றாகிறது

இந்த இரண்டு கருத்துக்களையும் ஏற்றுக்கொண்டு அதற்கு உதவுவது போல, மூன்றாவது ஒரு கருத்தையும் புகுத்திப் பார்த்தார்கள்.உட் ஓர்த், மார்க்யூஸ் போன்ற வர்கள். அவர்கள் ஒரு புது சூத்திரத்தையே படைத்துக் காட்டினர்.

அது H + E = O

H என்பது Heredity - பாரம்பரியம்

E என்பது Environment - சுற்றுப்புற சூழ்நிலை

O என்பது Organism - அவயவங்கள்.

பாரம்பரியப் பண்புகளுடன். சுற்றுப்புறச் சூழ்நிலை யும் சுமுகமாக சேர்ந்திருக்க, உடல் அவயவங்கள் பெற் றுள்ள உறுதியாலும் வலிமையாலுமே ஒரு விளையாட்டு வீரன் உருவாகிறான் என்று ஒரு பொது உண்மையைக் கூறுகின்றார்கள்.

அது எப்படி நடக்கும்?

ஒரு விவசாயி சிறந்த வேளாண்மை செய்கிறான் என்றால், அதற்காக, அவன் சிறந்த விதையைத் தேர்ந் தெடுத்துக் கொள்கிறான். நிலத்தை நேரத்தில் பண்படுத்து கிறான் காலம் பார்த்து விதைக்கிறான். வேண்டிய உரங்களைப் போடுகிறான். பயிருக்குப் போதிய நீரைப் பாய்ச்சுகிறான். பூச்சிகள், நோய்களிலிருந்து மருந்திட்டுப் பயிர்களைக் காப்பாற்றுகிறான். அதனால் தானே அவன் எதிர்பார்த்தப் பலன்களை அறுவடை செய்கிறான்.

வேளாண்மையும் விளையாட்டு வீரர்கள் விளைச் சலும் ஒன்றாகத் தானே தோன்றுகிறது.

மாணவர்கள் அல்லது குழந்தைகளில் இயற்கை யான திறமைகளை முதலில் அறிந்து கொள்வது, அவர் களில் சுற்றுப்புறச் சூழலை நன்கு புரிந்து கொள்வது. அவர்களது விருப்பம், வேட்கை, இலட்சியம், திறமை, செயல்படும் யூகம், முன்னேறும் வேகம் இவற்றைத் தெளிவாகத் தெரிந்து கொள்வது. இப்படித் திட்டமிட்ட ஆய்வுடன் உடற்கல்வி ஆசிரியர்கள் செயல்படும்பொழுது தான், நல்ல விளையாட்டு வீரர்களை உருவாக்கிட முடியும்.

குழந்தைகள் என்பவர்கள் ஆட்டு மந்தைகள் போலல்ல. ஒரே சத்நத்தில், ஒரே குச்சியை வைத்துக் கொண்டு மேய்த்து விடுவது அல்ல.

குழந்தைகள் ஒவ்வொருவரும் தனித்தன்மை கொண் டவர்கள் ஆவார்கள். பற்பல பாரம்பரிய குணங்களைக் கொண்டு ஒன்று சேர்ந்திருப்பவர்கள். ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் உள்ள தனித்தன்மை போலவே, விருப்பும்

வெறுப்பும், செயல்படும் வேகமும் யூகமும்; விரைவாகவும் குறைவாகவும் இருக்கும்.

ஆக, உடற்கல்வி ஆசிரியர்களின் பணியானது, மிகவும் இக்கட்டானது. குழப்பமானது. குதர்க்கமானது கூட.

ஒற்றுமை வேற்றுமைகளை குழந்தைகளிடம் கண்டு கொண்டு, அதற்கேற்பப் பயிற்றுவிக்க வேண்டும். பாரம் பரிய சிறந்த குணங்கள், எழுச்சியூட்டும் சூழல், வளர்ச்சி மிக்க தேகம் மூன்றும் சேர்ந்து அமைவது எப்பொழுதும் சாதாரணமாக அமையாததாகும். ஆகவே தனிப்பட்ட ஒருவரின் உண்மை நிலையை அறிந்து உதவுவது தான் உண்மையான உடற்கல்வி ஆசிரியர்களின் சிறந்த கடமை ஆகும்.

உடற்கயிற்சிக்கு முன், உகந்த இலட்சியத்தை அமைப்பதற்கு முன், குழந்தைகளிடம் உள்ள உடல் வேற்றுமையையும் நன்கு கண்டாகவேண்டும்.

ஆண் பெண் வேறுபாடு

1. உடலமைப்பு வேறுபாடு :
(Anatomical Difference)

உடல் அளவில் வேறுபாடு பெண்களைவிட ஆண் களின் அளவு உயரத்திலும், எடையிலும் அதிகமாக உள்ளன. இந்த வித்தியாசம் பிறப்பிலிருந்தே தொடங்கி விடுகிறது. பிறக்கும் பெண் குழந்தையின் உயரமும் எடையும் பிறக்கும் ஆண் குழந்தையின் அளவை விட குறைந்தே பிறக்கிறது.

பெண் பெரியவளாகும் (Puberty) வரை, ஆணின் வளர்ச்சியுடன் இணையாகவே இருந்து கொண்டு வரு

கிறது. பெண் பெரியவள் ஆனவுடன், பையன்களை விட பெண்ணின் உயரமும் எடையும் வேகமாகக் கூடி விடுகிறது.16 வயது ஆனதற்குப் பிறகு, பெண் வளரும் வேகமும் குறைந்து போகிறது. ஆனால் ஆணுக்கு வளர்ச்சி 23 வயது வரை தொடர்ந்து கொண்டே செல்கிறது.

2. உடலமைப்பில் வேறுபாடு: பெண்ணின் உடல் உறுப்புக்கள் யாவும் மென்மையாகவும், மிக நுண்மையாகவும் ஆக்கப்பட்டுள்ளன. அதற்குக் காரணம் பெண் உடலில் உள்ள வலிமையற்ற எலும்புகளும் தசைகளும் தான்.

பெண்ணின் உடலில் உள்ள எலும்புகள் ஆண்கள் உடலில் இருப்பதைவிட குட்டையானவை. ஆனால் கனமானவையும்கூட.

பெண்களின் இடுப்பெலும்பு அமைப்பு (Pelvic Girdle) ஆண்களைவிட சற்று அகலமானது. இந்த அமைப்பும் பெண்களுக்கு 20 வயதாகும் போதுதான் விரிவடைந்து கொள்கிறது.

தோள்பட்டை அமைப்பில் ஆண்களைவிட பெண்களுக்கு வலிமை குறைவு. அதனால்தான் தோள் வலிமை குறைவாக இருக்கிறது.

பெண்களின் தொடை எலும்புகள் இடுப்பெலும்புகளுடன் இணைக்கப்பட்டிருக்கிற விதத்தில் ஒரு சிறிது கோண அமைப்பில் வேற்றுமை இருப்பதால், பெண்களின் புவிஈர்ப்புத்தானம் சற்று தாழ்வாகவே விழுகிறது.

எப்பொழுதும் ஆண்களின் உடல் தசைகள் எடையை விட, பெண்களின் தசை எடை குறைவாகவே உள்ளது.

சாதாரண பயிற்சியின்போது, பெண்ணின் உடல் உஷ்ணமடைகிற சமயத்தில் 2லிருந்து 3 டிகிரி உஷ்ணம் சீக்கிரமாக அதிகமாகி விடுகிறது. அதுபோலவே விரைவாகக் குளிர்ந்து விடுகிறது என்பதாக பரிசோதனையில் கண்டறிந்திருக்கின்றார்கள். இதைக் கருத்தில் கொண்டு, பெண்களுக்குப் பயிற்சியளிக்கும் முறையைப் பின்பற்ற வேண்டும்.

பெண்களுக்கு முழங்கால் மூட்டு நிலையானதாக அமைந்திருக்கிறது. (Stable) : ஆண்களுக்குரிய உடல் எலும்புகளானது பெண்களை விட நீளமுள்ளதாக இருக்கிறது.

பெண்களின் உடல் அமைப்பை புரிந்து கொண்டு அதற்கேற்ப பயிற்சிகளை முறைப்படுத்திட வேண்டும்.

2. உடல் இயக்க வேறுபாடு (Physiological Difference)

1. **தசைச் சக்தி:** பெண்களுக்குரிய தசைச் சக்தி, ஆண்களுக்குரியதை விட பலஹீனமானதுதான். எவ்வளவுதான் பயிற்சிகள் கொடுத்தாலும், ஆண்களுக்கு மேலாகத் தசைச் சக்தியை உண்டு பண்ணி விட முடியாது.

ஒரு சாதாரண மனிதன் ஒரு சாதாரண பெண்ணைவிட, கை பிடிக்கும் சக்தியில் (Grip), தள்ளுகிறமற்றும் இழுக்கும் ஆற்றலில் அதிக பலம் கொண்டவனாக விளங்குகிறான். பெண்களால் கடுமையான வேலைகள் செய்ய முடியாது. அப்படித்தான் அவர்களின் உடல் அமைப்பு உள்ளது.

2. **இரத்த ஓட்டம்:** பெண்களுக்கு இதயத்தின் அளவு கொஞ்சம் சிறிய அமைப்புள்ளதால், உறுப்புக்களுக்கு இரத்தத்தை இறைத்து அனுப்பும்

ஆற்றலில் குறைந்துதான் இருக்கிறது. அதனால், அடிக்கடி இரத்தம் இரைத்திட இதயம் முயல்வதால், பெண்களுக்கு ஆண்களை விட இதயத்துடிப்பு அதிகமாகவே இருக்கின்றது.

3. சுவாசநிலை: பெண்களின் நுரையீரல் மற்றும சுவாச வழிகள் ஆண்களைவிட சிறிய அளவினதாக இருப்பதால், சுவாசமானது, கடுமையான பயிற்சிகளை ஏற்றுக்கொள்ளக் கொஞ்சம் கஷ்டப்பட வேண்டும். தேவையான காற்றுக்குரிய திறமையான சுவாசநிலை போதிய அளவு கிடைக்காததால், கடுமையான பயிற்சி முறைகளைக் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

4. மாதவிடாய்: இந்த மாதவிடாய் காலம், ஒவ்வொரு மாதத்திலும் குறைந்தது 5 நாட்கள் வரை வந்து நீடிக்கும். இந்த மாதவிடாய் காலத்தில், ஓரிடத்தில் ஓய்வாக இருக்க வேண்டும் என்பது சமுதாய மரபு. மருத்துவர்களின் ஆலோசனையும் அப்படித்தான்.

ஆனால், மாதவிடாய் இருந்த வீராங்கனைகள் ஒலிம்பிக் பந்தயங்களில் பங்கு கொண்டதுடன், பல சாதனைகளையும் ஏற்படுத்தியிருக்கின்றார்கள் என்று சரித்திரம் சான்று பகிர்கிறது.

என்றாலும், இந்த நேரத்தில் கடுமையான பயிற்சிகளை செய்யக்கூடாது என்று மருத்துவர்கள் கூறுகிறார்கள், என்றாலும் பெண்களுக்கான போட்டிகளை அவர்கள் மாதவிடாய் காலம் பார்த்து வைக்க முடியாதே! பந்தயங்களில் பங்கு பெறுகிற பெண்களில் 7ல் ஒருவர் மாதவிடாய் பிரச்சினைக்கு உள்ளாகிறார் என்ற ஓர் ஆய்வுக் குறிப்பு உரைக்கிறது. ஆக, அவரவர் விருப்பப் படியே தான் இந்தப் பிரச்சினையை விட வேண்டியிருக்கிறது.

5. தாய்மைக் காலம்: தாய்மைப் பேறு ஏற்பட்டவுடனேயே, கடுமையான பயிற்சிகளைக் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு தவிர்த்து விட வேண்டும் என்பது சரியான அறிவுரைதான்.

சோதனைகளும் சாதனைகளும்

பெண்களுக்குக் கடுமையான பயிற்சிகள் செய்திட, காலம் முழுவதும் ஏதாவது கஷ்டங்களும் காரணங் களும் இருந்து கொண்டே இருக்கின்றன என்பது உண்மைதான்.

இவ்வளவு சோதனைகள் இருந்தாலும், அவர்கள் செய்திருக்கிற சாதனைகள் பெரிது. பெரிதோ பெரிது.

ஓடுகளப் போட்டி நிகழ்ச்சிகளில் 3 நிகழ்ச்சிகளில் அவர்கள் கலந்து கொள்ளக்கூடாது என்று தடை செய்யப்பட்டிருக்கின்றனர்.

கோலூன்றித் தாண்டும் நிகழ்ச்சி; மும்முறைத் தாண்டும் நிகழ்ச்சி. சங்கிலிக் குண்டு வீசி எறிதல்.

தோள் வலிமை குறைவு; இடுப்புப் பகுதியில் தாண்டும்போது ஏற்படுகிற அதிர்ச்சி அதிகம்; இரும்புக் குண்டை வீசி எறியும் வேகத்தின்போது உண்டாகும் நிலை; இவற்றை எண்ணித்தான் அவர்களுக்குப் போட்டி யிட அதிகாரம் வழங்கப்பட வில்லை.

இருந்தாலும், எறியும் போட்டிகளில், தாண்டும் போட்டிகளில் ஓட்டப் போட்டிகளில் அவர்கள் செய் திருக்கும் சாதனைகள், ஆண்களை நெருங்கிக் கொண்டு மட்டும் இல்லை, வென்று விடுவோம் என்று நெருக்கிக் கொண்டும் இருக்கிறது.

நிகழ்ச்சி	ஆண்கள் சாதனை	பெண்கள் சாதனை
உயரம் தாண்டல்	2.43 மீட்டர்	2.9 மீட்டர்
நீளம் தாண்டல்	8.90 மீட்டர்	6.34 மீட்டர்
வேலெறிதல்	104.80 மீட்டர்	78.90 மீட்டர்
தட்டெறிதல்	74.08 மீட்டர்	74.56 மீட்டர்
100 மீட்டர் ஓட்டம்	9.83 நொடி	10.76 நொடி

ஆண் பெண் உடலமைப்பில் உள்ள ஆற்றல் விகிதம் பற்றி அறிந்து கொள்ளும் நேரத்தில், அவர்களின் உடல் அமைப்பைப் பற்றியும் விதம் (Type) பற்றியும் தெரிந்து கொள்வது நலம் பயப்பதாகும்.

உடல் பிரிவுகள் (Body Types)

மனித உடலின் நுண்மையை ஆராய்ந்த அறிஞர்கள் அவை மூன்று வகைப்படும் என்று அறிவித்தார்கள்.

உடலியலில் அறிஞர்களும், தத்துவ ஞானிகளும் கூட இந்த மேன்மைமிகு முயற்சியில் ஈடுபட்டு, உடலைப் பிரித்து வைத்து, அத்தகையோர்களின் குணநலன்கள், மன வளங்கள் முதலியவற்றையும் விளக்கமாக விவரித்து வைத்தார்கள்.

சில சமயங்களில் அவர்கள் கூறிய முடிவுகள் ஆச்சரியமளிப்பதாக இருந்தது. ஆனால், அவற்றை விஞ்ஞான பூர்வமாகவே விளக்க வேண்டியும் இருந்தது.

இந்த அறிவியல் முறைப்படி ஆய்வு செய்த திசை நோக்கி முதலில் நடந்தவர் கிரெஸ்ட்ச்மெர் (Krestchmer) என்பவர். அவரைப் பின்பற்றி உடல் பிரிவுகளின் வகை களைக் கூறியவர் ஷெல்டன் (Sheldon).

அவர்கள் இருவரும் பிரித்த விதம் ஒன்று போல இருந்தாலும், பெயர்களில் தான் வித்தியாசம் இருக்

கிறது. இவர்களுடன், உளவியல் அறிஞர்கள் பிரித்த பிரிவுகளும் ஒன்று போல் இருக்கிற உண்மையையும் நாம் ஏற்றுக் கொண்டாக வேண்டும்.

கிரெஸ்ட்ச்மெர் பிரிவுகள்	ஷெல்டன் பிரிவுகள்	உளவியலாரின் பிரிவுகள்
1. பிக்னிக் (Pyknic)	என்டோமார்ப் (Endomorph)	என்ஸ்ட்ராவெர்ட்ஸ் (Extroverts)
2. அத்லெடிக் (Athletic)	மெசோமார்ப் (Mesomorph)	ஆம்பிவெர்ட்ஸ் (Ambiverts)
3. ஏஸ்தெனிக் (Astenic)	எக்டோமார்ப் (Ectomorph)	இன்ட்ராவெர்ட்ஸ் (Introverts)

வில்லியம் ஷெல்டன் என்பவர் உடல் அமைப்பை மட்டுமே ஆய்வு செய்து பார்த்திருக்கிறார். உடல் அளவை (Size) அல்ல. உடல் அமைப்பு (Shape) ஆய்ந்த அவர், அதற்குள் அமையப்பெற்ற தனிப்பட்டவரின் உடல் அமைப்புக்காக ஒரு அளவுகோலை அமைத்து 1 முதல் 7 எண்ணிக்கை வரை அமைப்பு நிலையை விரித்துக் காட்டினார்.

எப்படியிருந்தாலும், உடல் பிரிவுகள் அமைப் பாலும் அளவாலும், அவற்றிற்கேற்ப குணாதிசயங் களாலும் அமைந்துள்ளன என்பதைப் பற்றி இனி விளக்கமாகக் காண்போம்.

1. பெரு உடல் அமைப்பு (Pyknic, Endomorph)

பெரிய உடல் அமைப்பு என்று பெயர் பெற்றிருக்கும் இவ்வுடல் பிரிவானது, உயரத்திலும், அகலத்திலும் பெரிதாகவே அமையப் பெற்றிருக்கிறது.

உறுப்புக்கள் நீளமாகவும், கனமானதாகவும் இருக்கும். தசைகளும் பெரிதாகவும், அதன் நார்களின் அளவுகள் பெரிதாகவும் இருக்கும்.

பெரிய தடித்த கழுத்தும், பானை போன்ற பெருவயிறும், நீண்ட குடற்பகுதிகள், நீண்ட கைவிரல்கள், அகலமான கைப்பகுதிகளும் கொண்டவர்களாக இப்பிரிவினர் இருப்பார்கள்.

தடித்த தோலும் அடர்த்தியற்ற தலை முடியும், உடல் முழுவதும் கொழுப்பும் தசைகளும் சேர்ந்த தசைத் திரள்களும், அதே சமயத்தில் அவைகள் உறுதியுள்ளதாகவும், இருக்கும். உருண்டையான தலை அமைப்பும், அகலமான முக விசாலமும் சதுர வடிவான தாடையும், சிறியதாக உட்புறம் அமைந்த குவிந்த கண்களுமாக இப்பிரிவினர் காட்சியளிப்பார்கள்.

சிறந்த ஜீரண சக்தி இவர்களுக்குண்டு, எந்தவிதமான கடினமான உணவு வகைகளையும் போதுமான அளவுக்கு ஜீரணம் செய்கின்ற வல்லமை படைத்த ஜீரண மண்டல அமைப்பு இருப்பதால், தேவைக்கு மேலே உடல் சக்தி கொண்டவர்களாகவும் விளங்குகிறார்கள்.

சமூக அமைப்பில், மற்றவர்களுடன் கலந்துறவாடுவதில் மகிழ்ச்சியும், அவர்களிடையே சொற்பொழிவாற்றுவதில் சுகமான இன்பமும் கொண்டவர்களாகவும் இருக்கின்றார்கள்.

இவர்கள் செயல் திறன் வேடிக்கையானது. முதலில் ஒரு காரியத்தை செய்துவிட்டு, பிறகு அதைப் பற்றி சிந்திக்கும் இயல்புள்ளவர்கள் இவர்கள். தங்கள் திறமைகளில் அதிகமான நம்பிக்கை வைத்திருந்தாலும் வாழ்க்கை

யில் தங்கள் இலட்சியம் பற்றிய நினைவுகளில் அவ்வள வாக எழுச்சியற்ற மனதுடனேயே வாழ்வைக் கழிப் பார்கள்.

எப்பொழுதும் மகிழ்ச்சியாகவும், சந்தோஷமாகவும் காணப்படுகின்ற இப்பிரிவு மக்கள், எப்பொழுதும் ஒரு வேலையில் நிலைத்து இருக்க மாட்டார்கள். பட்டாம் பூச்சி பறப்பது போல இவர்கள் அன்றாட செயல்களின் தன்மைகள் நிறைந்து இருக்கும்.

குண்டாகவும் குள்ளமாகவும் கூட இவர்கள் விளங்கு வார்கள். இவர்களை வெளி உலக சிந்தனையாளர்கள் (Extrovert) என்றும் அழைப்பார்கள். அதாவது இவர்கள் தங்களைப் பற்றியும், தங்கள் உள்ளாற்றல்கள் பற்றியும் சிந்திக்காமல், தங்களைச் சுற்றியுள்ள வெளியுலகைப் பற் றியே சிந்திக்கும் இயல்புள்ளவர்களாக இருக்கின்றார்கள்.

விளையாட்டுக்களில் இவர்கள் ஈடுபடும் பொழுது, வலிமையை வெளிப்படுத்தும் நிகழ்ச்சிகளிலேயே பங்கு பெறும் இயல்புள்ளவர்கள். எறியாளர்களாக (Throwers) பலர் இருப்பார்கள். சில சமயங்களில் விரைவோட்டக் காரர்களாகவும் இப்பிரிவினர் அமைந்து விடுவதும் உண்டு.

2. குறு உடல் அமைப்பு (Asthenics or Ectomorph)

குறு என்றால் குள்ளமான அல்லது குறுகிய என்றும் பொருள் கொள்ளலாம்.

இந்த உடல் பிரிவைச் சார்ந்தவர்கள் குள்ளமாக, அதே நேரத்தில் ஒல்லியானவர்களாகவும் அல்லது உயர மாகவும் ஒல்லியானவர்களுமான தோற்றம் கொண்டவர் களாகவும் இருப்பார்கள்.

அவர்கள் உயரத்திலும் அமைப்பிலும் வித்தியாசம் இருந்தாலும், பொதுவாக, அவர்கள் மெலிந்த தோற்றத்தினர் போல் விளங்குவார்கள்.

அவர்கள் உடல் தசைகள் குட்டையானதாகும் (Small), கவிழ்ந்து தொங்கும் தோள்களும், அவரது கைவிரல்களும், பாதங்களும் நீண்டும் நீளமாகவும் அமைந்திருக்கும்.

கைகள் குட்டையானதாக அதாவது நீளமற்றதாக இருக்கும். ஆனால் கால்களோ நீண்டும், குறுகிய அமைப்புடனும், காலின் வளைவும் (Arch) உயர்ந்த வளைவாக இருக்கும்.

இவ்வாறு நீண்டு நெடிதுயர்ந்த தோற்றத்துடன இருப்பவர்கள். அதிக ஆற்றலும் சக்தியும் (Vital Capacity) குறைந்தவர்களாக விளங்குவார்கள். அவர்களின் தோல் மெலிதாகவும், மென்மையாகவும் அமைந்திருக்கும். அதில் அதிகமான மயிர்த்திரள் முளைத்திருக்கும்.

தலையின் அமைப்பு பெரிது. ஆனால் முகமும் தாடைகளும் குறுகிய வடிவினதாக இருக்கும். வாயின் உட்புற வளைவுகூட உயரமானதாக இருக்கும்.

இப்பிரிவினரின் முதுகெலும்பு அதிக வலிமையும் கனமும் குறைந்ததாக அமைந்திருக்கும். நுரையீரலும் இதயமும் அளவில் சிறியதாக இருந்தாலும், வயிறு நீண்டதாகவும் குழாய் வடிவு போலவும் அமைந்திருக்கும். அதனால் ஜீரண காரியங்கள் வேகமாக இராமல், தாமதமாக நடைபெறும். அதனால், தேகத்தில் அதிக சக்தியின்மை இருக்கும்.

அவர்களின் மெலிந்த தேகம், வலிமை குறைந்த சக்தி, மென்மையான அமைப்பு இவற்றால், அவர்கள் செய்யும்

செயல்களில் மெதுவாக இயங்கும் தன்மையே மிகுந்து இருக்கும். பிரதி செயலில் (Reaction) வேகம் இருக்காது.

ஒரு காரியம் செய்ய பெரு முயற்சி எடுத்துக் கொண்டு விட்டால், அந்தக் காரியம் முடிந்த பிறகு, அந்தக் களைப்பிலிருந்து அவர்கள் விடுபட்டு, புது சக்தியுடன் வெளிவர, அதிக நேரம் எடுத்துக் கொள்வார்கள். அதன் காரணமாக, அவர்கள் மூளைக்கு அதிகமாக வேலை கொடுத்து, வருகிற பிரச்சினைகளை முடித்துக் கொள் வதில், முனைப்பு காட்டுவார்கள். தங்களுடைய தேக சக்தியை அநாவசியமாக செலவு செய்வதில் சிரத்தை காட்ட மாட்டார்கள்.

இப்பிரிவினர் எதற்கெடுத்தாலும், விரைவில் உணர்ச்சி வசப்படுகின்றவர்களாகவும், அதிசீக்கிரம் குழந்தைகள் போல ஆத்திரமடையும் குணம் கொண்டவர் களாகவும் இருப்பார்கள். இவர்களை உளநூல் அறிஞர் கள் தன்னுலக சிந்தனையாளர்கள் (Introverts) என்று அழைப்பார்கள்.

இவர்கள் தங்களைப் பற்றியே சிந்தித்துக் கொண்டும் தங்களது எண்ணங்களையும், உணர்வுகளையும் தாங்களே எடைபோட்டுக்கொண்டு சிந்திப்பவர்களாகவும் இருக்கின் றார்கள். இவர்களுக்கு நிறைய ஆசைக் கனவுகளும் இலட்சியங்களும் உண்டு என்றாலும் அவற்றை அடைந் திட தங்களுக்குப் போதிய தகுதியில்லை என்கிற தாழ்வு மனப்பான்மையையும் வளர்த்துக் கொண்டவர்களாக இருப்பார்கள்.

இவர்கள் உடலில் சதைப்பற்று அதிகமில்லா திருக்கும் தங்களுக்கேற்ற தொழிலைத் தேர்ந்தெடுத்து, அதன் வழி செல்லும் ஆற்றல் உள்ளவர்கள், கூடைப்

பந்தாட்டம் போன்ற விளையாட்டுக்களில் அதிக ஆர்வத்துடன் பங்கு பெறுவார்கள். ஓட்டக்காரர்களில் பலர் இப்பிரிவினராக இருப்பது ஆச்சரியம் அளிக்கக் கூடிய ஒன்றாகும்.

3. சீருடல் அமைப்பு: (Athletic, Mesomorph)

சீர் என்றால் அளவானது, ஒழுங்கானது, சிறப் பானது என்ற நாம் பொருள் கொள்ளலாம்.

இந்த சீருடல் அமைப்பு முன்னர் நாம் விளக்கியுள்ள இரண்டு உடலமைப்புகளுக்கும் இடைப்பட்ட பிரிவாக அமைந்திருக்கிறது.

பரந்து விரிந்த தோள்கள்; குறுகிய இடை அமைப்பு: இடுப்புக்கு மேற்புறமான மார்புப்பகுதி முதல் தலைவரை நல்ல அகலமும் திண்மையும் கொண்ட சிறப்பு; சீரான வளர்ச்சி பெற்ற தசைகளின் பொலிவு, இவர்களை ஹெர்குலிஸ் பரம்பரை என்று பிறர் போற்றும் வண்ணம் உடலமைப்பு இருக்கும்.

இவரது தொண்டைப் பகுதி வட்ட வடிவம் கொண்டதாக, வயிற்றின் மேற்புறமும் உருண்டை வடி வானதாக, அழகான அமைப்பினைக் கொண்டிருக்கும். வலிமையான கழுத்தும், அதன் மேல் தோரணையுடன் வீற்றிருக்கும் தசையோ செம்மாந்தும் அடர்ந்திருக்கும்

நல்ல வடிவமைப்புடன், அழகுக் கவர்ச்சியுடன் முக அமைப்பு இருக்கும். அதாவது 'ஓவல்' (Oval) வடிவத்தில் உறுதியான தாடையுடன் அமைந்திருக்கும்.

உறுதியான முதுகுத்தண்டு, அதன் லம்பார் பகுதி யில் மெலிதான வளைவு, மிக நேர்த்தியாக அமைந் திருக்கும். அவர்களின் தோல் அமைப்பானது நேர்த்தியாக

இல்லாமல் சற்று மென்மையற்ற பசையற்ற தன்மையுடன் அமைந்திருக்கிறது.

இந்த உடல் பிரிவினர்கள் வேறுபட்ட குண நலம் கொண்டவர்களாக இருப்பதற்குக் காரணம், இவர்கள் முன்னர் கூறிய இரண்டு பிரிவுகளிலும் இணைந்த கலப் புள்ளவர்களாக இருப்பதேயாகும்.

குறிப்பு : பொதுவாக, எல்லா மக்களும் இப்படிப் பட்ட மூன்று பிரிவுகளுக்குள்ளே அடங்கியிருப்பதாகக் கூறிவிட முடியாது. மூன்று பிரிவுகளில் உள்ள குணா திசயங்களில் தொட்டும் விட்டும் என்பது போல, தொடர்பு கொண்டவர்களாகவே விளங்குகின்றார்கள். இந்த மூன்றும் கூறுகிற குறிப்புகள் யாவும் ஒன்றுக் கொன்று சுதந்திரமாக இருக்கிறதென்றும் கூறிவிட இயலாதவாறு அமைந்திருக்கிறது என்று கருத்தும் நிலவி வருகிறது.

இதில் விடுபட்டுப்போன குறிப்பொன்றையும் வல்லுநர்கள் கூறுகின்றார்கள். மக்களை உடல் வகையாகப் பிரிக்கும்போது, அவர்களின் வயதுப்படி, உடல் தகுதி திறன்படி, ஆர்வம், ஆசை இவற்றையும் கணக்கில் கொண்டு பிரிக்கவில்லை என்பதுதான் அந்தக் குறை யாகும். இருந்தாலும் இதனை ஒரு மேன்மையான முயற்சி யின் தொடக்கம் என்றே நாம் கூறலாம்.

இவ்வளவு ஆர்வத்துடன், உடலைப் பற்றி ஆய்ந்து, பகுத்துப் பிரித்துப் பார்த்த பண்பாளர்கள், உடலின் அரிய ஆற்றலையும் அருமையையும் போற்றிப் புகழ்ந் துள்ளார்கள். அதன்படி, உடலின் நலம் காண எப்படிப் பயன்படுத்தவேண்டும் எப்படிப் பயன்படுத்தக்கூடாது

என்று போதித்திருக்கின்றார்கள். அத்தகைய ஆலோசனை முறைகளையும் நாம் அறிவது நல்லது.

பயன்படுத்தலும் பயன்படுத்தாதிருத்தலும் (Use & Disuse)

உடல் என்பது அபூர்வமான, அதிசயம் நிறைந்த ஓர் ஒப்பற்ற எந்திரமாகும். அது பிறப்பு தொடங்கி இறப்பு வரையிலும் ஓயாது உழைத்து, தானே வளர்ந்து, தானே நிறுத்தி, தேவையைப் பெற்றுக் கொண்டும், முடிந்தால் தானே தீர்த்துக் கொள்ளும் சக்தி வாய்ந்த, சகல சித்திகளும் நிறைந்த உன்னதமான உயிர் வாழும் எந்திரமாகும்.

என்றும்பழுதாகாமல் பத்திரமாக இந்த எந்திரத்தைக் காக்கும் தந்திரம் ஒன்று உண்டு. அந்தத் தாரக மந்திரத்தின் பெயர் தான் உழைப்பு என்பது.

நமது உடலாகிய வளரும் எந்திரத்தை, நல்ல முறையில் காத்துக் கொள்ள உழைப்பே உதவுகிறது. உழைக்கும் நேரத்தில் உடலில் உண்டாகும் தேய்வுகளை உடல் தானே புதுப்பித்துக் கொள்கிறது. பழைய திசுக்களை போக்கி, புதிய திசுக்களை உண்டாக்கியும் கொள்கிறது.

இவ்வாறு சக்தி வாய்ந்த ஓர் உயர்ந்த எந்திரத்தை, உழைப்புதான், உயிரோட்டமாகக் காத்து வளர்க்கிறது. உழைப்பு தான் உடலுக்கு வேண்டும்; உடலை நாம் உழைப்புடன் பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும் என்றால், எப்படி பயன்படுத்துவது என்ற வினாதான், நம் முன்னே வந்து முகம் காட்டி நிற்கும்.

பக்குவமாக பயன்படுத்துவது நாம் செய்யக் கூடிய வேலை.

பயன்படுத்தாமல் விட்டுவிடுவது நாம் செய்யக் கூடாத வேலை.

உடலை அதிகமாக பயன்படுத்துவது நாம் செய்தே அழிகிற வேலை.

இவற்றை எப்படி செய்வது என்று இனி காண்போம்.

பயன்படுத்தும் பக்குவம்

உடலை இயற்கையாகவும் இதமாகவும் பயன்படுத்திட வேண்டும். ஏனெனில் அது வளரும் சக்தியுள்ள எந்திரமாகும். இப்படி மிக நுண்மையான உறுப்புக்களுடன் உருவாகியுள்ள உடலை, தேர்ந்த உடற் பயிற்சிகளாலும், செயல்களாலுமே பயன்படுத்திட வேண்டும்.

நமக்குத் தெரியும்உயிர்களுக்கும் உடல்களுக்கும் அடிப்படைத் தேவை செயல்களும் இயக்கங்களும், என்று அந்த இயக்கங்களும் செயல்களும்தான் உடலை வளர்க்கின்றன. வாழ்விக்கின்றன. வளமாக்குகின்றன. சுகப் படுத்துகின்றன.

நாம் வாழும் நவீன காலமோ, உழைப்பை உதாசினப் படுத்தி விட்டது. புதிய கண்டுபிடிப்புகள் வாழ்க்கையை வளமாக்கியதுடன் வசதிகளை நிறைத்து அசதிகளைக் கொடுத்து விட்டன.

இதனால், மனிதர்கள் வேலை செய்யக் கூடிய வாய்ப்புக்களை இழந்தனர். கட்டாயமாகத் துறந்தனர். வேலைகள் செய்யக் கூடிய சூழ்நிலைகள் வந்தாலும் வெறுத்தனர். உழைக்கவும் மறுத்தனர்.

சோம்பல் மக்களை சூழ்ந்து கொண்டது. தேசத்தின் உழைக்கும் ஆற்றலும் தாழ்ந்தது. மனித உடலின் வலிமையும் வீழ்ந்தது. மனித உடலுக்கு உழைப்பே முதன்மையான

தேவை என்பதை மக்கள் மறந்து போனதால், அதை உணர்த்தும் நேரம் இப்பொழுது வந்துவிட்டது.

காரணம் - நோய்கள் கூட்டம் மனித இனத்தை வளைத்துப் பிடித்துக் கொண்டதுதான். அவைகளிட மிருந்து விடுதலைபெற, கெடுதலைத் தடுத்திட உயிரியல் மக்களிடம் உரக்கப்பேசத் தொடங்கியது.

பயன்படுத்தாமல் உடலை விட்டுவிடுவது என்பது வேலை செய்யாமல் இருத்தல்! உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடா மல் இருத்தல் என்று உயிரியல் உரைத்தது, உண்மையை வழிநெடுக நிறைத்தது.

உடலைப் பயன்படுத்தாமல் போனால், உடலில் நலிவுகளும் மெலிவுகளும் மட்டுமா ஏற்படுகின்றன? இயற்கையாக உடலில் உள்ள திறமைகள் தளர்ச்சியடை கின்றன. மேலும் வளர்கிற வளர்ச்சியை இழக்கின்றன. உறுப்புக்களின் வளர்ச்சிகள் குன்றிப் போகின்றன. திறன் நுணுக்கங்களின் முன்னேற்றமோ நின்று போகின்றன.

ஆகவே, சரியாக உடலைப் பயன்படுத்துதல், உறுப்புக்களின் சிறந்த வளர்ச்சிக்கும், உடலின் மேன்மை யான எழுச்சிக்கும், திறமைகளின் தேர்ச்சிக்கும் உதவு கிறது. பயன்படுத்தப்படாத உடலோ பாழாகிப் போகின் றது. நோயோடு நோகின்றது என்பதுதான் நாம் அறிந்து கொள்ள வேண்டிய உண்மைகளாகும்.

மிகுதியாக உடலைப் பயன்படுத்துதல் (Over Use) என்பது மிகவும் மோசமான காரியமாகும். உடலின் சக்திக்கு மேலாக உடலைப் பயன்படுத்துதல், உடல் உறுப்புக்களைப் பாதிக்கும், வளர்ச்சியையும் சேதப்படுத் தும்.

உடலை அதிகமாகப் பயன்படுத்தும் செயலால், வளர்ச்சியின் வேகம் தடைப்பட்டுப் போகும். உயிர்க் காற்றின்அளவு குறைந்து மூச்சடைப்பு நிலை ஏற்படும், உடல் சமநிலை இழந்து போகும். சரியான உடல் வளர்ச்சிக் குன்றி, சரிவு நிலை உண்டாகும். உடலமைப்பும், உளவியல் செழிப்பும் சேதமடைந்து போகின்றன.

ஆகவே, பக்குவமாக, பதமாக, உடலின் நிலை பார்த்து, நிதானமாக, நெறியோடு பயன்படுத்தும் பணியை, திட்டமிட்ட அறிவியல் கலந்த உடற்பயிற்சி முறைகள் செய்கின்றன. ஆகவே, உடற்பயிற்சிகளை உண்மையோடு பயன்படுத்தி, நல்ல பயன்களைப் பெற நாம் முயல வேண்டும்.

உறுப்புக்களின் சீரும் செயற்கூறும்

உடலின் சீரான இயக்கம் அதன் தசைகளில் தான் இருக்கின்றன. இரண்டு இரண்டாக இணைந்துள்ள தசைகள், ஒன்றுக்கொன்று உறுதுணையாக இருந்து விட்டுக் கொடுத்து, சிறப்பாக செயல்படுகின்றன. இதை (Reciprocal Innervation) என்று கூறுவார்கள்.

இப்படி செயல்படும்போது உறுப்பின் ஒரு பிரிவுத் தசைகள் சுருங்க, மற்ற பிரிவுத் தசைகள் அதனுடன் எதிர்த்து செயல்பட, இப்படித்தான் தசைகள் இயங்கு கின்றன. இந்த அமைப்புதான் எளிதான, இனிதான இயக்கத்தை ஏற்படுத்தித் தருகின்றது.

இழுக்கும் தசைகளை (Agonists) என்றும், எதிர்க்கும் தசைகளை (Antagonists) என்றும் கூறுவார்கள்.

இப்படிப்பட்ட தசைகள் எலும்புகளுடன் இணையப் பெற்று, எலும்புத் தசைகள் (Skeletal Muscles) என்று பெயர்

பெற்றிருக்கின்றன. இவை எப்படி செயல்படுகின்றன என்பதை ஓர் உதாரணம் மூலமாகக் காண்போம்.

நமது கையின் மேற்புறத் தசையை (புஜம்) யும் என்பார்கள் (upperhand). அது இருதலைத் தசை (Biceps) முத்தலைத்தசை (Triceps) என்று இருவகையாகப் பிரித்து செயல்படுகிறது. இதன் இணக்கமான பணி என்பது இருதலைத் தசை சுருங்கும்போது, முத்தலைத் தசை விரிந்து, அந்த இயக்கத்திற்கு ஒத்துழைப்புத் தருகிறது. இப்படியாக மாறி மாறி சுருங்கியும் விரியும்போதுதான். புஜத்தின் சீரான இயக்கம் சிறப்பானதாக அமைகிறது.

இப்படி ஒன்றுக்கொன்று விட்டுக் கொடுத்து இயங்காவிடில், உடல் இயக்கம் ஒரு தன்மையில் அமை யாது. சீரான செயல்பாடுகளும் நடவாது. எப்படியோ இயங்கினாலும் அந்தந்தத் தசைகள் தங்களுக்குரிய பழைய இடத்திற்கும் வந்து சேராது. உடலியக்கமே உதவாத இயக்கமாக மாறிப் போய்விடும்.

ஆரம்ப காலத்தில் குழந்தைகளின் இயக்கங்களில் குழப்பமும் தடுமாற்றமும் இருப்பதை நீங்கள் கவனித் திருப்பீர்கள். அவர்கள் நடையின், ஓட்டத்தில், தாண்ட லில், குதித்தலில் ஒழுங்கின்மை நிறைய இருக்கும். காரணம், அவர்களது தசைகளுக்கிடையே சரியான கூட்டுறவு செயல்பாடுகள் இல்லாததுதான்.

செயல்படும் தசைகளும், எதிர் செயல்படும் தசை களும் ஒன்றுக்கொன்ற சேராது, சேர்ந்து செயல்படும் முறைகளைக் கற்றுக் கொள்ளாது இருப்பதால் தான், அவர்கள் செயல்கள் அவ்வாறு இருக்கின்றன. திரும்பத் திரும்ப அந்தத் திறமைகளைச் செய்து கொண்டே

வரும்போது, திறமைகளில் ஈடுபடும் தசைகள் கற்றுக் கொண்டு, கணக்காகக் காரியமாற்றுகின்றன. அந்த இணக்கமான இயக்கங்கள் பிறகு எளிதாக வந்து விடுகின்றன.

எவ்வளவு இயக்கலாம்?

தசைத் திரள்களை நாம் முன்னே விளக்கியவாறு இணக்கம் பெறத்தக்க அளவிலும் இயக்கிக் கொள்ளலாம். செயல்படலாம். ஆனால், தசைகளை நீட்டிப்பதற்கும், சுருக்கவும், விரிவாக்குவதற்கும் ஓர் அளவு உண்டு. எல்லையும் உண்டு.

எல்லைக்கும் மேலாக விரிவாக்கினால், செயலே துன்பமாகி விடும். தசைகளுக்கு காயம் அல்லது சுளுக்கு அல்லது பிடிப்பு ஏற்பட்டு விடும்.

தசைகளின் இயக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்தி ஆணை யிடுகின்ற காரியத்தை மூளை மேற்கொண்டிருக்கிறது. மூளை கொடுக்கிற கட்டளையானது மத்திய நரம்பு மண்டலத்தின் மூலமாகத் தசைகளுக்குச் சென்று மீள்கிறது. கட்டளையை தசைகள் ஏற்றுக் கொண்டு செயல்படுகிற வேகத்தை, தசைகள் நல்ல நிலையில் இருப்பதைக் கொண்டே நிர்ணயிக்க முடியும்.

மூளையின் கட்டளை வேகமானதாக இருந்தால், தசைகளும் வேகமாக செயல்படவேண்டியிருக்கும். சக்திக்கு மீறிய செயல்களைத் தசைகள் செய்யும் போது, அப்படி செய்ய வேண்டும் என்பதால், மூளையும் அதிகப்படுத்தப்பட்டுப் போகிறது. ஆகவே, தசைகளை இயக்கும்போது, குறிப்பிட்ட எல்லையை மீறாதபடி, பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

மாணவர்களுக்கு உடற்பயிற்சிகள் கொடுக்கும் போது, தசைகளை அதிக அளவு நீட்டித்து, துன்பம் அளிக்காத வகையில், திட்டங்களை வகுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

உடற் பயிற்சிகளின் அவசியம்

தசைகளை வலிமைப்படுத்த, உறுப்புக்களை வளப் படுத்த உடற்பயிற்சிகள் உதவுகின்றன.

ஆகவே, உடற்பயிற்சிகளை தினந்தோறும்செய்தாக வேண்டும், என்ற அவசியநிலை ஒவ்வொரு மனிதருக்கும் இருக்கிறது.

உடற்பயிற்சியும் உடலுக்குத் தேவையான ஒருவகை உணவாகிறது. அந்தப் புதுவகை உணவுதான், உடலுறுப் புக்களுக்கு வளர்ச்சியையும், பெருக்கத்தையும் அளிக் கிறது.

விஞ்ஞான பூர்வமான ஆராய்ச்சி அளித்த முடிவு களின்படி, உடற்பயிற்சியானது, தசைகளுக்கு வலிமை, அழகான அமைப்பு; இரத்த ஓட்டத்தில் வேகம், சுவாசத்தில் ஆழ்ந்த பயிற்சி, கழிவுப் பொருட்களை வெளியேற்றுவதில் விரைவு, உடல் செல்களில் ஏற்படும் மாற்றங்களில் நுண்மை, உடல் ஆற்றலில் தேர்ச்சி, என்று எல்லா நலன்களையும் உடலுக்கு அளிக்கிறது.

மேற்கூறிய மனோன்னதமான பயன்களை அனுப விக்க நாம் அன்றாடம் உடற்பயிற்சிகளைக் கட்டாயம் செய்தாக வேண்டும். எவ்வளவு உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும் என்பது பற்றி எந்த விஞ்ஞானமும் எடுத்துக் கூறவில்லை.

உடற்பயிற்சியானது மனிதனுக்கு மனிதன், வயதுக்கு வயது, செய்கிற தொழிலுக்கு ஏற்ப வித்தியாசப்படுகிறது.

சிறு குழந்தைகளுக்கு அந்த வயதில், வேறு எந்த வாழ்க்கைப் பிரச்சினைகளும் இல்லையென்பதாலும், அவர்களுக்கு விளையாட்டுதான் மகிழ்ச்சி, அதுவே வாழ்க்கை என்பதாலும், குழந்தைகளை வேண்டிய அளவு விளையாடச் செய்வோம். அவர்களுக்கு நல்ல அனுபவங்களையும், உறுப்புக்களின் ஒருங்கிணைந்த தேர்ச்சி மிக்க செயல்களையும், விளையாட்டு அளிக்கும் என்பதால், அவர்களை நிறைய விளையாடச் செய்யலாம்.

இளைஞர்களுக்கு உடற்பயிற்சி என்கிறபோது, வயது, உணவு வசதி, சூழ்நிலை, செய்யும் வேலை இப்படிப் பார்த்துப் பயிற்சிகளை ஆளுக்கேற்ற பயிற்சிகளை அளிக்க, திட்டமிட்டுத் தர வேண்டும்.

முதியவர்களுக்கு உடற்பயிற்சி என்கிறபோது வலிமை குறைந்த வேகமில்லாத சாதாரண பயிற்சிகளைத் தரலாம். யோகாசனம், எளிமையாக இயக்கும் பயிற்சிகள், தொடர்ந்து உதவி வருகிற சுவாசப் பயிற்சி முறைகள் போன்றவற்றை வயதானவர்களுக்குக் கொடுக்கலாம்.

இப்படிப்பட்ட பயிற்சி முறைகள் மனதுக்கு மகிழ்ச்சியையும், உடலுக்குப் புத்துணர்ச்சியையும் முதியவர்களுக்கு வழங்கும். அதுவே அவர்களை ஆரோக்கியமாகவும் ஆனந்தமாகவும் வாழச் செய்துவிடும்.

உடற்பயிற்சிகள் உண்டாக்கும் நன்மைகள்

கடுமையான உடற்பயிற்சிகள் என்பது உடலின் வலிமையை வளர்க்கவும், அதனுள்ளே மறைந்து கிடக்கும்

அளப்பறிய ஆற்றல்களை வெளிக் கொணரவும் மேற் கொள்கின்ற முயற்சிகளாகும். வாழ்கின்ற காலம் வரை வளமாக நலமாக வாழ்விக்கும் இலட்சியப் பணி களாகும்.

அந்த இன்பகரமான இலட்சிய வாழ்வை உடற் பயிற்சிகள் எப்படி உண்டாக்கி உதவுகின்றன என்று காண்போம்.

1. உடலின் அடிப்படை ஆதார சக்தியாய் விளங்குவன செல்கள் அந்த செல்கள் வளர்ச்சி பெற, வளர்ந்து வளர, (Metobolism) இளமையைக் காத்து வலிமை பெற, உடற்பயிற்சிகள் உதவுகின்றன.

2. இதயத்தின் அளவில் பெருக்கவும், வலிமை யில் மிகுதிபெறவும் செய்கிறது. அதன் மூலம், உடலுக்கு அதிகமான இரத்தத்தை இறைத்து விடுகின்ற ஆற்றலை வளர்த்து விடுகிறது. இதனை விஞ்ஞானிகள் சிறப்பாக வெளிப்படுத்திக் காட்டு கின்றனர்.

இதயம் ஒரு முறை துடித்து இரத்தத்தை இறைக்கும் பொழுது 2 அவுன்சு இரத்தம் வெளி யாகிறது. இப்படியாக, ஒரு மணி நேரத்திற்குள், இதயம் இறைக்கும் இரத்தத்தின் அளவு 341 லிட்டராகும். அதாவது 75 கேலன்கள் ஆகும்.

இதே இதயம், உடற்பயிற்சி செய்கிற போது, ஓட்டத்தின்போது, ஒரு மணி நேரத்திற்குள்ளாக 2273 லிட்டர் இரத்தத்தை இறைக்கிறது. அதாவது 500 கேலன்கள் என்பது, உடற்பயிற்சி தருகிற உத்வே கத்தை அல்லவா காட்டுகிறது.

3. உடற்பயிற்சி செய்யாதவர்களை விட, செய்பவர்களுக்கு நாடித்துடிப்பு சீராகவும் இருக்

கிறது. விரைவாக இயற்கையான நிலைக்கு வந்து விடும் வல்லமையை இதயத்திற்கும் மற்ற முக்கியமான உறுப்புகளுக்கும் வளர்த்து விடுகிறது.

4. உடலில் தோன்றுகிற லேக்டிக் ஆசிட் (Lactic Acid) என்னும் கழிவுப் பொருள் உண்டாகிற வேகத்தைக் கட்டுப்படுத்தி விடுவதன் மூலம், சீக்கிரம் களைப்படைகின்ற நிலையைத்தடுத்து விடுகிறது உடற்பயிற்சி, அதாவது; அதிக நேரம் உழைத்தாலும், அதி சீக்கிரம் களைத்துப் போகா வண்ணம் காத்து நிற்கிறது.

5. உடற்பயிற்சியானது இரத்த நாளங்களை வலிவுப் படுத்துவதுடன், விரிவுப்படுத்திக் கொண்டும் இருப்பதால், இரத்த அழுத்தம் (Blood pressure) ஏற்படாத வண்ணம் செய்து விடுகிறது.

6. எலும்புகள் வலிமையடைகின்றன. எலும்புகளின் மூட்டு பகுதியில் உள்ள எலும்புச் சோறு (Marrow) செழுமை அடைகிறது. அங்கிருந்து தோன்றுகிற லட்சக்கணக்கான சிவப்பு இரத்த அணுக்களின் தோற்றமோ வலிமையுடன் இருக்கின்றன. எண்ணிக்கையில் மிகுந்து, வலிமைக்குள் வாழும் அவைகள், இரத்தத்தை மேன்மைப்படுத்துகின்றன.

7. உடலைக் காத்துக் கிடக்கும் வெள்ளை இரத்த அணுக்கள், தசைகளின் விசைச் சக்தி வளர்ச்சியால், அதிக எண்ணிக்கையைப் பெறுகின்றன.

8. சுவாசத்தின் தன்மை சுமுகமடைகின்றது. பெறுகிற பிராண வாயுவின் அளவு பெருகி நிற்கின்றது.

ஒரு நாளைக்கு நாம் இழுக்கிற காற்றின் அளவு 3000 கேலன்கள் ஆகும். ஒரு வாரத்திற்கு அதன்

அளவு 21,000 கேலன்கள் ஆகும். அதையே ஓராண்டுக்கு என்பதாக் கணக்கிட்டால், 1.15 மில்லியன் கேலன்கள் ஆகின்றன. உடற்பயிற்சி செய்பவர்களின் நுரையீரல்கள் இன்னும் வலிமை பெற்று, நிறைய காற்றைப் பெற்றுக் கொள்கின்றன.

9. அடிக்கடி சுவாசமிழுத்து உறுப்புக்களை நோகடிக்காமல், ஆழ்ந்த மூச்சிழுத்தலைச் செய்யத் தூண்டி, சுவாச எண்ணிக்கையைக் குறைத்து, வலிமைப்படுத்துகிறது. சுவாசத்தில் சிக்கனமான முயற்சி, அதிகமான கொள்ளளவு கூடுகிறது.

10. உடல் முழுவதற்கும் இரத்தம் பாய்ந் தோடி எல்லா செல்களும் செழித்தோங்க உடற் பயிற்சி உந்துதலை அளிக்கிறது.

11. உடலின் தசைகள், தசைநார்கள், இணைக் கும் திசுக்கள், எல்லாம் வலிமையடைகின்றன. கனமான வடிவமும் பெறுகின்றன. தசைகளும் பெருக்கம் கொள்கின்றன. தோலும் சுருக்கம் நீங்கி, பளபளப்பான நிறத்தைப் பெறுகிறது.

12. தசைகளுக்குள்ளே ஏற்படுகிற இரசாயண மாற்றங்கள், பாஸ்பரஸ் சக்திகளைப் பெருக்கி, கிளைகோஜனை அதிகப்படுத்தி, நைட்ரஜனல்லாத பொருட்களைக் கொண்டு, இரத்தத்தில் உள்ள ஹீமோகுளோபின் தன்மையை வலிமைப்படுத்து கிறது. அதனால், தசைகள் இயக்கத்தில் தடைபடா செயல் வேகமும், திறமைகளும் பெருகி விடு கின்றன.

13. தசைகளில் இணைந்து கிடக்கும் உணர்வு நரம்புகள் பரபரப்புடன் பயணங்களை மேற்கொண்டு தருகின்ற கட்டளைகள் காரணமாக, தசைகளின் இயக்கத்தில் விரைவும் நிறைவும் மிகுதிப்பட, உடல்

பிரதி செயல் வினைகளில் மேலாண்மை பெற்றுக் கொள்கிறது.

14. செல்களுக்கு உணவும் காற்றும்தான் முக்கியமாகும். அவற்றை செல்கள் உடற்பயிற்சியின் போது; தங்கு தடையில்லாமல் பெற்றுக் கொள் கின்றன. அதனால், தேகமும் தன்னிகரில்லா தயார் நிலையில் பணியாற்றும் தகுதியை மிகுதியாகப் பெற்று மிளிர்கிறது. ஒளிர்கிறது.

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம் என்பார்கள். செல்வத்துள் செல்வம் நலச் செல்வம் என்பார்கள். அந்த நலத்திற்காகத்தான் உடல் ஏங்கிக் கொண்டிருகயீகறது. அந்த ஏக்கத்தைத் தீர்க்காத தேகத்திற்குரியவர்கள் தாம் நலம் குறைந்து நலிந்து மெலிந்து, நாலாவிதமான துன்பங்களுக்கும் துயரங் களுக்கும் ஆளாகிறார்கள்.

அப்படி வாழாமல், ஆனந்தமாக வாழ வழிகள் என்ன? அவற்றை அமைத்துத் தருபவை எவை? அத்தகைய வினாக்குரிய விடையைக் காண்போம்.

1. பாரம்பரியம்
2. சுற்றுப்புறச் சூழ்நிலை
3. உடற்பயிற்சி
4. ஓய்வும் உள அமைதியும்

இந்த நான்கு பிரிவுகளைப் பற்றியும், நாம் ஏற்கெனவே நிறைய தெரிந்து வைத்திருக்றோம், மீண்டும் விளக்கமாக எழுத வேண்டியது அவசியமில்லை.

தனிப்பட்டோரின் தேக நலம், அவருக்கே ஆனந்த மான வாழ்வை அளிக்கிறது. அவரது இல்லத்தின் மேன்மையை மிகுதிப்படுத்துகிறது. அவர் வாழும் நாட்டிற்கும் அளவிலா பெருமையை அளிக்கிறது.

ஆகவே, உடல் நலம் காத்தல் எனும் கொள்கையில் அறிவுடைய மாந்தர் யாவரும் அதிக அக்கறை செலுத்து தல் வேண்டும். அதுவே அனைவரின் உரிமையும் கடமை யும் ஆகும்.

1. சமநிலை உணவு, சத்துணவு

2. தூய சுற்றுப்புற சூழ்நிலை

3. வீட்டில் தூய்மை; வெளியிலும் தூய்மை

4. தனிப்பட்டவர்களின் புறத் தூய்மை, அகத் தூய்மை

5. அசுத்தமற்ற காற்று - சுத்தமான குடி நீர்

6. சுகாதாரப் பழக்க வழக்கங்கள், நல்ல நடத்தைப் பண்புகள், நயமான மரபுகளைப் பின் பற்றுதல்

7. நோயறியும் நுண்ணறிவு நோய்களிலிருந்து காத்துக் கொள்ளும் முன்னறிவு

8. சீரான, தொடர்ந்து செய்யும் உடற் பயிற்சி

9. நேரத்தில் தேவையான ஓய்வு - உடல் ஓய்வு - மன ஓய்வு

10. திட்டமிட்ட வேலைகள், சமமாக பரவ லாக அதனைத் தொடர்கிற கடமைகள், எல்லாமே நல்ல தேகத்தை; வல்லமை மிகுந்த யூகத்தை; வீணாக்காத சக்தி வேகத்தை வழங்கும். அதுவே பரிபூரண வாழ்க்கையைப் பரிசாகத் தரும்.

மூன்று வகை வயது

தனிப்பட்ட மனிதர் ஒருவரின் வயது என்ன? என்று கேட்கப்படுகிற கேள்விக்குப் பிறந்த தேதியைப் பிரலா

பித்து, வாழ்கின்ற வருடத்தின் எண்ணைக் கூறி கழித்துக் காட்டுவார்கள். அது மட்டுமா வயதுக்கு வரம்பு? வேறு பலவும் உண்டே? அப்படிப் பிரிக்கும் போது, பிறந்த வயதுகள் தாம் மூன்றாக இருக்கின்றது.

1. காலண்டர் வயது . (Calender Age)
2. உடலுக்கான வயது (Anatomical Age)
3. மனதுக்கான வயது (Mental Age)

1. காலண்டர் வயது

பிறந்த குழந்தை ஒன்று வளர்கிறது. சிறுவர் என்று மாறி, இளைஞராக உருவாகி, முதியவர் என்று மாறி காலத்திற்கேற்ற பெயர்களைப் பெற்று, உலகை விட்டு மறைந்து போகிறது.

வயது தான் இப்படி வடிவத்தையும் உருவத்தையும் மாற்றிக் கொண்டு போகிறது. ஒருவரது வயதை வைத்துதான், அவரது பண்புகளையும், குணாதிசயங் களையும், வரம்புகளையும் நிர்ணயித்துக் கூறுவது உலக வழக்கமாக இருந்து வருகிறது.

ஆனால், காலண்டர் வயதை வைத்துக் கொண்டு, மக்களைப் பிரித்து விட முடியாது. ஒரே வயதுள்ளவர்கள் கூட, வெவ்வேறு வித்தியாசமான வகையில் வளர்ந்திருப் பார்கள், சிலர் வளர்ச்சி குன்றியிருப்பார்கள்.

விஞ்ஞான ஆராய்ச்சி கூறுவதுபோல, மக்கள் வளர்ச்சி வித்தியாசமான தன்மையிலே அமைந்திருக்கிறது. உடலின் உறுப்புக்கள் கூட, வேறுபட்ட அளவில் வளர்ச்சியைப் பெறுகின்றன. ஆகவே, பிறந்த தேதியை வைத்துக் கொண்டு, மக்களைப் பிரிக்க முயல்வது, அனைவராலும் அங்கீகரித்திட முடியாத சான்றாக

அமைகின்றது. எனவே, உடலுக்கான வயதைப் பற்றி பரிசீலித்துப் பார்க்கலாம்.

2. உடலுக்கான வயது

உடலுக்கான வயது என்பது உடலில் உள்ள எலும்புகளின் வளர்ச்சியையும், அதனால் ஏற்படும் மாற்றங்களையும் ஆராய்ந்து முடிவு செய்கிற வயதாகும். எக்ஸ்ரே மூலமாகவும், எலும்புகளைப் பரிசோதித்து அறியலாம்.

சில சமயங்களில், குழந்தைகளுக்கு முளைத்திருக்கிற பற்களின் எண்ணிக்கையை வைத்து, வயதைக் குறிப்பிடுவதும் உண்டு.

இவ்வாறு உறுப்புக்களை ஆய்ந்து வயதை உறுதி செய்வது அனுபவபூர்வமாக நடைபெறுவதுண்டு. இதன் வழி சரியான வயதைக் குறிப்பிட்டுக் கூறிவிட முடியாது. ஆனால், உடற்கல்வித் துறைக்கு இந்தப் பாகுபாடு நிறைய உதவும். எலும்புகள் அதிக வளர்ச்சி பெறாத நிலையில் உள்ளவர்களுக்கு, அதிகக் கடுமையான பயிற்சிகளை அளித்துவிடாதபடி எச்சரிக்கையுடன் பயிற்சிகள் அளிக்க இம்முறை உதவும்.

3. மனதுக்கான வயது

உடல் வளர்ச்சிக்கான வயதை (Physiological) பெண்கள் என்றால், பூப்பெய்திய காலத்திலிருந்து குறிப்பிடுவார்கள். பையன்கள் என்றால், அவர்களுக்கு மீசை, தாடி போன்ற முடி முளைக்கும் பருவத்தை அறிந்து குறிப்பிடுவார்கள். எப்படியிருந்தாலும், ஒவ்வொரு உடலிலும் உள்ள ஹார்மோன்கள் உற்பத்தி அளவிலும், அதற்கேற்ற அளவில் உறுப்புகள் வளர்ச்சியும் அமை

வதால், இதையும் சான்றாகப் பயன்படுத்திக் கொள்ள முடியாது.

மனதுக்கேற்ற வயது என்பது ஒருவரின் மன வளர்ச்சியைக் குறிப்பது. அதாவது அவரது மனதின் குணநலன்களின் வளர்ச்சியையும் பக்குவத்தையும் கண்டு தெளிந்து கூறும் வயதாகும்.

வயது வந்த பையன்கள் குழந்தைத்தனமாக நடந்து கொள்வது; நிறைய வயதான முதியவர்கள் கூட சிறிய வர்கள் போல பேசி, நடந்து கொள்ளும்போது, அவர்கள் இன்னும் பக்குவம் (Maturity) அடையவில்லை என்று இகழப்படுவார்கள்.

இவ்வாறு குறிக்கப்படுகிற மனவயதை, உளவியல் பூர்வமான சோதனைகளை வைத்துத்தான் கண்டறிந்தாக வேண்டும்.

உடற்கல்வி ஆசிரியர்களுக்கு சில குறிப்புக்கள்

1. பள்ளிக் குழந்தைகளை பல பிரிவுகளாகப் பிரித்து, பக்குவமான பயிற்சிகளை அளிக்க, மேற்கூறிய 4 வயது முறைகளும் நிறைவாக உதவுகின்றன.

வயதில் ஒரே நிலையில் உள்ள குழந்தைகள், ஒன்று சேர்ந்து விளையாடாமல், உடல் வளர்ச்சி மற்றும் மன வளர்ச்சி பெற்ற தங்களை ஒத்தக் குழந்தைகளுடன் விளையாட விரும்புவார்கள். இந்த விருப்பத்தை ஆசிரியர்கள் தடை செய்திட முடியாது. தடை செய்யவும் கூடாது.

அவரவர் சேர்கின்ற குழுவின் ஆற்றலையும் செயல் திறமைகளையும் கண்டு கொண்டு, வழி நடத்திச் செல்வது ஆசிரியர் கடமையாகும்.

2. ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் செயல்படுகின்ற ஆற்றல் அந்த செயலை செய்திட அவர்கள் உடல் தாங்கும் சுமை (Load) என்ன வென்பதையும் அறிந்து வைத்துக் கொள்வது நல்லது.

இவ்வாறு சுமைதாங்கும் தேக சக்தியை அவர்கள் மூன்று வகையாகப் பிரித்துக் கொண்டு செயல்படுவது சிறப்பானதாகும்.

(அ) இயல்பான தேகநிலைமை (Normal Load) இந்த தேகநிலையில், செய்கின்ற செயல்களுக்கு ஏற்ப, உயிர்க் காற்றை (Oxygen) உள்ளிழுத்துப் பெற்றுக் கொண்டு, சக்தி பெற்று சமாளிக்கும் இயல்பான தேக நிலையாகும்.

உடற்பயிற்சிகள் செய்யும் போது, எல்லா உறுப்புக் களும் இயங்க, வேண்டிய அளவுக்கு உயிர்காற்றைப் பெற்றுத் தந்து, காரியத்தை நிறைவேற்ற உதவும் முறை இது.

(ஆ) சிறப்பான தேகநிலை (Crest Load) ஒரு காரியத்தை அல்லது உடற்பயிற்சியை செய்கிற போது, தேவையான உயிர்க்காற்றைத் திரட்டித் தருகிற உள் உறுப்புக்கள், பணி சிறப்புற அமைய உதவுகின்றன.

அதன் பிறகும் தொடர்ந்து உறுப்புக்கள் இயங்கி எதையும் எதிர்பார்க்காமல் உயிர்க்காற்றை அதே அளவு பெற்றுக் கொள்ள உழைக்கிற சக்தியுடன் திகழ்கிற தேக நிலையாகும்.

(இ) திறம் போதாத தேக நிலை. (Over Load) ஒரு செயலைச் செய்கிற போது, தேவையான உயிர்க் காற்றைத் திரட்டித் தர இயலாத தேக நிலை இது. அதன் காரணமாக, உயிர்க்காற்றுப் பற்றா நிலை உருவாகி விடுகிறது. அதாவது, அதிகமாக உள்ளுறுப்புக்கள்

இயங்கினாலும், தேவையான காற்றைப் பெற்றுத்தர முடியாத பலமற்ற நிலை என்றும் கூறலாம்.

இப்படி ஏற்படுகிற நிலை, இரத்த ஓட்டத்தில் உயிர்க் காற்று கலக்கிற கூட்டு நிலையைப் பொறுத்தும், பயிற்சி யின் போது தசைகள் பெறும் இயக்கத்தைப் பொறுத்தும் இது அமையும்.

ஆகவே, சிறப்பான தேகநிலை பெற, அன்றாடம் உடற்பயிற்சிகளை ஆர்வமுடன், தேவையான அளவு, திறமை மிளிர செய்வதை, தொடர்ந்து பின்பற்றி வர வேண்டும். அப்படி செய்யும் பொழுது தசைகள் வளர்ச்சி பெறுவது போலவே, உயிர்க் காற்றை நிறைய பெறும் வழியில் உள்ளுறுப்புக்களும் உறுதி பெற்று, ஏற்கும் திறனைப் பெறும். இவ்வாறு உடலும் மனமும் பக்குவ நிலையையும் பரிபூரண ஆற்றலையும் பெற்றுத் திகழும்.

இதுவரை உயிரியல் கருத்துக்கள் பற்றியும்; உடற் கல்வியுடன் எவ்வாறு உயிரியல் கொள்கைகள் ஒருங் கிணைந்து நடைபொடுகின்றன என்பது பற்றியும் இதுவரை அறிந்து கொண்டோம். அவற்றில் முக்கிய மான சில கருத்துக்களை நினைவு படுத்துவதற்காக, இங்கே மீண்டும் தொகுத்துத் தருகின்றோம். அவை உடற்கல்வி ஆசிரியர்கள் உளமார ஈடுபட்டு சிறப்பாகச் செயலாற்ற துணை நிற்கும்.

உயிரியல் கொள்கைகளும் நடைமுறைகளும்

உயிரியல் விளக்கத்திற்கேற்ப, உடற்பயிற்சிகள், விளையாட்டுக்களை மாணவ மாணவியரிடம் அறிமுகப் படுத்தும் ஆசிரியர்கள், நன்கு கருத்தில் கொள்ள வேண் டிய முக்கிய குறிப்புக்களை மட்டும் இங்கே கொடுத் திருக்கிறோம்.

1. வாழ்க்கை என்பது இயக்கமே உடற் பயிற்சி என்பது இயக்கத்திற்கு இனிமையான, இதமான உணவு போன்றது. ஒவ்வொரு குழந்தையும் ஒரு நாளைக்கு குறைந்தது 2 முதல் 6 மணி நேரமாவது விளையாட்டுக்களிலும் பயிற்சிகளிலும் பங்கு பெறுதல் சிறந்த உடல் வளர்ச்சியையும், திறன் நுணுக்கங்களையும் வளர்த்துவிடும்.

தொடர்ந்து உடலியக்கச் செயல்களில் ஈடு படுவதே மனித வாழ்க்கையை மகிமைப் படுத்தும் புனித காரியமாகப் போற்றப்படுகிறது.

2. நல்ல பாரம்பரியம், சுகமான சுற்றுப்புற சூழ்நிலை, சத்துள்ள சம நிலை உணவு, எல்லாம் உடலியக்கத்தில் உற்சாகமாக ஈடுபடத் தூண்டி, பாடுபட வைத்து, பெரும் பயன்களை பொழிகின்றன. நீண்ட ஆயுளையும், நிறைவான உடல் நலத்தையும் நல்கும் பயிற்சிகளுக்கு மேலே கூறியவை முனைந்து உதவுகின்றன.

3. உடல் அமைப்பும் உடற் பயிற்சிகளும் ஒன்றுக்கொன்று உறுதுணையானவை. ஒன்று ஒன்றால் பெருமைப்படுகிறது. அதனால் உடல் அமைப்புகளுக்கேற்ப உருவாக்கப்பட்ட பயிற்சி களை அளித்து, ஓங்கிய எதிர்பார்ப்புகளைப் பெற்றிட வேண்டும்.

4. விளையாட்டுக்களையும் உடற்பயிற்சி களையும் 'எல்லோருக்கும் எல்லாம்' என்று ஏகபோக மாக்கிவிடக் கூடாது. ஆண்பெண் பாகுபாடு, வயது, வலிமை, திறமை, செயல்களைத் தாங்கும் தேகத்தின் ஆற்றல், செயல்படும் செயல்களைத் தாங்கும் தேகத்தின் ஆற்றல், செயல்படும் வல்லமை, ஆர்வம், விருப்பு, வெறுப்பு இவற்றை எல்லாம் பங்கு

பெறுபவர்களிடமிருந்து அறிந்து, அவரவருக்குத் தேவையான பயிற்சிகளை அளித்திட வேண்டும்.

5. உடல் இயக்கத்திற்கும், திறமையினை மிகுதியாக வளர்த்துக் கொள்வதற்கும் தசைகளே முக்கியமான காரணமாகவும், முதன்மையான ஆதார மாகவும் விளங்குகின்றன. ஓட்டம், தாண்டல், எறிதல், உயரம் ஏறுதல், போன்ற செயல்கள் தசைகளை வலிமைப்படுத்துகின்றன. அழகுப்படுத்துகின்றன. ஆகவே, தசைகளைத் தகுதிப்படுத்துவதில் அக்கறை காட்டி, அதற்கேற்ற பயிற்சித் திட்டங்களை வகுத்திட வேண்டும்.

6. குழந்தைகளுக்கான உடற்கல்வித் திட்டம் என்றால் அவர்கள் வயது, படிக்கும் பள்ளி போன்ற வற்றைப் பார்க்க வேண்டும். ஆரம்பப் பள்ளி, நடு நிலைப் பள்ளி, உயர்நிலைப் பள்ளி, கல்லூரி இவற்றில் பயில்கின்ற குழந்தைகள், இளைஞர் களுக்கு ஏற்ப, ஏற்றப் பயிற்சிகளை முறைப்படுத்தி அளிக்க வேண்டும்.

7. சீரான சிறப்பியக்கத்தின் (Motor Activities) வளர்ச்சியும், வாகான செயல் எழுச்சியும்தான், வாழ்க்கையின் வெற்றிக்கு அடித்தளமாகும். அதன் வளர்ச்சிக்குரிய வாய்ப்புகளை வழங்கவும், சந்தர்ப் பங்களை ஏற்படுத்தி அவற்றில் வெற்றி பெறும் யூகங்களை வளர்க்கவும் உதவ வேண்டும்.

8. இளமையில் கல் என்பது பழமொழி. இளமையில் குழந்தைகளைத் தேர்ந்தெடு. அவர்க் கேற்ற திறன்களை வளர்த்து விடு' என்று உடற் கல்வித் திட்டங்கள் வகுத்து பயிற்றுவிக்கின்றன. இந்தப் பெருமை பெருகிட ஆசிரியர்கள் உழைக்க வேண்டும்.

9. உடல் தோரணையுடன் விளங்க, வயிற்றுத் தசைகள் நல்ல வலிமையுடன் விளங்க வேண்டும். அதற்கான பயிற்சிகளை அளித்து, உடற்கல்வி உதவ வேண்டும்.

10. இளமை பருவத்தில் மட்டும் விளை யாட்டுக்களில் ஈடுபட ஊக்குவித்தால் அது மட்டும் போதாது. வயதாகும் காலத்திலும் அவர்கள் தொடர்ந்து உடற்பயிற்சிகளிலும் விளையாட்டுக்களிலும் ஆர்வ முடன் பங்கு பெறக் கூடிய அறிவார்ந்த ஆர்வத்தை ஊட்டிவிட வேண்டும்.

சில முக்கியமான விதிகள்

உடற்கல்வித் துறையானது உற்சாகம் ஊட்டி, உடலை வளர்க்கும் உயர்ந்த பணியில் திளைக்கிறது என்றாலும், அதற்கும் பல இடையூறுகள் உண்டு. தடைக் கற்கள் எதிர்நின்று வழி மறிப்பதும் உண்டு. கொஞ்சம் கவனப்பிசகினால் கஷ்டங்கள் வருவதும் உண்டு. ஆகவே, அப்படிப்பட்ட சூழ்நிலைகள் வராது, முன்கூட்டியே தடுத்துக் கொள்வதும் புத்திசாலித்தனமாகும்.

1. விளையாட்டுக்களில் சிறப்பான பயிற்சி கள் அளிப்பதற்கு முன்பாக, மாணவர்களையும் பங்கு பெறுவோர்களையும் மருத்துவப் பரிசோதனை செய்து, அவர்கள் உடல்நிலைப் பற்றித் தெரிந்து, தெளிந்து கொள்வது நல்லது.

2. இளைஞர்களுக்கு எப்படிப்பட்ட பயிற்சிகள் தந்தாலும் ஏற்றுக்கொள்வார்கள். எழுச்சியுடன் செய்திட முனைப்பும் காட்டுவார்கள். ஆனால் 35 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு கடுமையான பயிற்சி கள் தருவதைத் தவிர்க்கவும்.

3. திறமை குறைந்தவர்களை, திறமை சாலிகளுடன் போட்டி போடுகிற சூழ்நிலையை

உண்டு பண்ணக் கூடாது. அந்தந்தக் குழுவினர் அந்தந்த நிலையினருடன் போட்டி போடுவது அதிக உற்சாகத்தை அளிக்கும். அல்லது அவர்களுக்குத் தாழ்வு மனப்பான்மையை உண்டு பண்ணி, விளை யாட்டையே வெறுக்கின்ற நிலைக்கு ஆளாக்கி விடும்.

4. எந்தப் பயிற்சிகளையும் கொஞ்சங் கொஞ்ச மாகக் கற்பிக்க வேண்டும். திடீரென்று அதிகமாக்கி விட்டால் அதனால் பல பிரச்சினைகள் பிறந்து பிடும்.

5. எந்தப் பயிற்சிக்கும் உடலைப் பதப்படுத்தும் பயிற்சிகளை முன்னதாகக் கொடுத்து, உடலை சூடாக்கி, அதன் பிறகே அடுத்த பயிற்சி முறைகளுக் குள்ளே செல்ல வேண்டும்.

6. விளையாட்டு என்றால் வேகம் உண்டு. வெறியும் உண்டு. அதனால் விபத்துக்களும் உண்டு. வெற்றிக்காக விளையாடுவது புத்திசாலித்தன மாகும். விபத்தில்லாமல் விளையாடி வெளியே வருவது மேதைத்தனமாகும்.

ஆகவே, உயிரியல் கருத்துக்களை உணர்ந்து கொண்டு, அவற்றின் வழி ஆண்மையும் ஆரோக்கியம் மிகுந்த தேகத்தையும் உருவாக்கிக்கொண்டு, ஆனந்தமான வாழ்வு வாழ்ந்திட முயல்வோம். அதுவே அறிவின் ஆராதனையாகும்.

9. உடற்கல்வியின் உளவியல் கொள்கைகள்

(PSYCHOLOGICAL PRINCIPLES)

உளவியல் விளக்கம்

Psychology என்பது கிரேக்கச் சொல். இது இரண்டு சொற்களால் ஆன ஒரு சொல்.

அதன் அர்த்தம் இப்படி அமைகிறது. Psycho என்றும் Logas என்று பிரிந்திருக்கும் சொற்களுக்கு உள்ளம் என்றும் இயல் அதாவது விஞ்ஞானம் என்றும் பொருள் விரிந்து போகிறது. அதனால், நாம் இதனை உளவியல் என்ற அழைக்கின்றோம்.

உளவியலின் காலம்

உளவியல் தற்காலத்தில் தோன்றிய ஒரு புதிய அறிவியல் என்றுதான், பலரும் நம்பிக் கொண்டிருக் கின்றனர். ஆனால், பழைய பெயரில், புதிய கருத்துக்கள் என்ற நிலையில், இது புதுமை இயலாக பூமியில் உலா வந்து கொண்டிருக்கிறது.

தத்துவ இயல் எப்பொழுது தோன்றியதோ, அப்பொழுதே உளவியலும் உண்டாகிவிட்டது, உருவாகி வேரூன்றி விட்டதுதான் உண்மை நிலை என்று உரைப்பாரும் உண்டு.

தத்துவ ஆராய்ச்சியாளர்கள், மனித இனத்தின் இயற்கைத் தன்மைகளை ஆய்வு செய்து விளக்கம் பெற முனைகிற பொழுதெல்லாம், உள்ளத்தையும் சேர்த்தே ஆராய்ந்திருக்கின்றனர். ஆகவே, தத்துவமும் உளவியலும் ஒன்றுக்கொன்று இணைந்து உதவியிருக்கின்றன. ஆக, இது காலத்தில் பழமைபோல இருந்தாலும், தான் கொண்ட கோலத்தால் இன்றும் புதுமைத்துவம் பூண்டதாகவே விளங்கி, வளமூட்டுகிறது.

உளமா! மனமா!

உள்ளம் என்ற ஒன்று இருப்பதாக எல்லோரும் நம்பினர். அது பற்றி ஆய்வு நடத்தினர் என்றாலும், அவர்களுக்கு அதில் ஆழ்ந்த நம்பிக்கை ஏற்படவில்லை.

உள்ளம் என்பது என்ன என்று அவர்களால் விளக்கிக் கூற இயலவில்லை. அதற்கு உருவம் கிடையாது. வடிவம் கிடையாது. அதைப் பார்க்கவும் முடியாது. தொட்டுப் பார்க்கவும் முடியாது. தொட்டுப் பார்க்கவும் முடியாது. அதற்கு கனமும் இல்லை. எடையும் இல்லை. அதற்கு ஓர் அமைப்பும் இல்லை.

இத்தகைய ஒன்றைப் பற்றி, எல்லோரும் விளக்கம் பெறவும் முன் வந்தது விந்தையான ஒன்றுதான்.

கிரேக்கர்கள் கொண்டிருந்த நம்பிக்கையும் கோட்பாடும் போல, குடால்ப் கியோகிலி என்பவரும் 1590ஆம் ஆண்டே, உளவியல் பற்றி நிறையப் பேசி சிந்தித்து

வந்தார். இந்தப் பெயரை பலமுறை பயன்படுத்திக் கொண்டிருந்தார்.

ஆனாலும், உள்ளம் (Soul) என்ற சொல்லை உணர்த்த முடிய வில்லை என்பதற்காக, ஒரு பெயர் மாற்றம் அளித்தனர். அதற்கு மனம் (Mind) என்று பெயர் சூட்டினர். உளவியல் என்பது மனதைப் பற்றி அறிய என்று அவர்கள் கூறினார்கள். இருந்தாலும், முன்பு வந்த இடர்ப்பாடுதான் இப்பொழுதும் தலை தூக்கி நின்றது.

மனம் என்றால் என்ன? அது மூளையைப் போலவே, இதயத்தைப் போல ஓர் உறுப்பா என்றால் இல்லை என்ற பதிலே கிடைக்கிறது. மனம் என்பது, நரம்பு மண்டலத்தின் மூலமாக விளைகிற முனைப்பில், நடைபெறுகிற நடத்தைக் குரியது என்பதுதான் உண்மையான விளக்கம். ஆகவே, மனம் என்பதும் விளக்கத்திற்குரியதாக அமையவில்லை.

மனம் என்றால் என்ன?

1596ஆம் ஆண்டு முதல், 1650ஆம் ஆண்டு வரை வாழ்ந்த டெஸ்கார்ட்டிஸ் என்பவர் மனதைப் பற்றிக் கூறும்போது, மனச் சான்று அல்லது மன உணர்வு (Consciousness) என்று விளக்கியுள்ளார். ஆனாலும், முன்பு இருந்த விளக்க முடியாத நிலைதான் இங்கு எழுந்தது. மன விழிப்புணர்ச்சி (awareness) என்பதை எப்படி வெளிக் காட்ட முடியும்! வடிவமற்றது இது. இது உள்ளார்ந்த உணர்வு என்பது தானே தவிர, உருவம் இல்லையே! எனவே இக்கருத்தும் ஆட்சேபத்திற்குள்ளானது.

விழித்திருக்கும்போது ஏற்படுகின்ற மன உணர்வுகள், உறங்கும் போதும் தொடர்கின்றனவே! மனம் அல்லது மூளையின் உயிர்ப்புகள், உறக்க நிலையிலும் தொடர்

வதால், உளவியல் என்பது விழித்திருக்கும் போதும், உறங்கும்போதும் உண்டாகிற மனத் தொடர்பான விஷயங்களைப் பற்றி விளக்குவதாகும் என்று விவரிக்கப் பட்டது. இதை ஃப்ராய்டு (Freud) என்பவர் கூறியிருந்தார்.

நடத்தை இயல்

நவீன காலத்தில் விளக்கம் தர முனைந்தவர்களில் முதன்மையானவர் வாட்சன் (Watson) என்பவர்.

உளவியல் என்பது நடத்தையைப் பற்றி (Behaviour) விளக்கம் தரும் இயல் என்றார். அவரின் கருத்துப்படி தனிப்பட்ட ஒருவரின் நடத்தையைப் பற்றி சோதனை செய்ய முடியும். விளக்கம் பெற முடியும். நடத்தை என்பது வெளிப்புறச் செயல்களே (Obejective). ஆகவே உளவியலை நடத்தை பற்றி அறியும் இயல் எனும் கருத்தை மாற்றி, நடத்தை பற்றி மிகுதியாக விளக்கும் இயல் என்பதாக ஏற்றுக் கொண்டனர்.

விவரமான விளக்கம்

இதற்கு மேலே, ஒரு படி சென்று, உட்ஒர்த் (wosd worth) என்பவர், புதிய விளக்கம் ஒன்றை அளித்தார். அதாவது "உளவியல் என்பது தனிப்பட்ட ஒருவரின் நடத்தைப்பற்றியும், அவருக்குள்ள சூழ்நிலைபற்றியும், சூழ்நிலை காரணமாக எழுகின்ற நடத்தை பற்றியும் விளக்குகிறது" என்பதே அந்தப் புதிய விளக்கம்.

உளத்தைப் பற்றி கூறுகிறது என்பது மாறி, மனதைப் பற்றி விளக்குகிறது என்பது மாறி, மனச்சான்று என்பதாக மாறி, இப்போது நடத்தை பற்றி விளக்குகிற இயல் என்பதாக உளவியல் விளக்கம் பெற்றுக் கொண் டிருக்கிறது.

உடலும் மனமும்

சமீபகாலம் வரையில், 'உடலும் மனமும் தனித் தனியாகவே இயங்குகின்றன; ஒன்றுக்கொன்று உறவோ இணக்கமோ கிடையாது' என்றே எல்லோரும் எண்ணி வந்தனர். ஆனால், அது அப்படி இல்லை என்று அண்மைக் காலத்தில் தத்துவ ஞானிகள் தெளிவுபடுத் தினர்.

மனித உடலானது, உடலும் மனமும் ஒருங் கிணைந்து ஒன்றாக உருவாக்கப்படுகிறது. உடல் என்பது வெறும் நரம்பாலும், எலும்புகளாலும், தசைகளாலும் மட்டும் ஆக்கப்பட்டதல்ல. அதன் உள்ளே உள்ள மனம் சிந்திக்க, தெளிவாகத் தெரிந்து கொள்ள. விளக்கம் பெற, அதன்படி செயல்பட போன்ற தன்மைகளாலும் ஆக்கப்பட்டிருக்கிறது.

மனமும் உடலும் இரண்டறக் கலந்து, இணைக்கப் பெற்ற ஓர் உன்னதமான அமைப்பாகும். ஒப்பற்ற படைப் பாகும்.

நாம் ஒரு மனிதரது நடத்தையைப் பற்றி அறிய விரும்பும் போது, உட்புறமாய் அமைவன (Internal) வெளிப்புற செயல்களாய் அமைவன (External) என்று நாம் பகுத்துப் பிரித்துக் கொள்ளலாம்.

இணைந்த செயல்பாடுகள்

ஒரு மனிதரது செயல்பாடுகள் எப்படி அமைகின்றது என்று பார்ப்போம். ஒருவன் ஒரு பொருளைப் பற்றி அறிய விழையும்போது ஐம்புலன்களும் அவனுக்கு உதவு கின்றன. புலன்களால் பார்த்து முடிந்ததால் தொட்டு அல்லது செவிமடுத்ததை, தனது மன உறுப்புகளால்

ஆய்ந்து, அதற்கான சுற்றுப்புறச் சூழலைத் தெளிவுறத் தெரிந்துகொண்டு அதற்கு செயல்படத் தொடங்குகிறான். அந்தச் செயலை செய்திட எலும்புத் தசைகள், நிலைமைக்கு ஏற்றாற்போல் நெகிழ்ந்து கொள்கின்றன.

அதனால், வெளிப்புற நடப்புக்கேற்றவாறு, மனதிலே உள்ளுணர்வு செயல்பாடுகள் நடந்தேறி, அதன் விளைவாக வெளிப்புற நடத்தைகளை மேற்கொள்ள உடல் இயங்கி சமாளிக்கின்றது.

ஆகவே, மனநிலை சரியாக இல்லாவிடில், உடலில் உண்டாகும் செயல்களும் நடத்தைகளும் பாதிக்கப்படுகின்றன. உடல் நிலை பாதிக்கப்படும்போது, மனநிலையும் பாதிக்கப்படுகிறது.

இந்த நிலையைத்தான் உடல் மன ஒற்றுமை அல்லது மனிதருக்குரிய ஒற்றுமை என்று கூறுகிறோம் (Psycho Physics).

இதனையே வில்லியம்ஸ் என்பவர், 'முழுமையான மனிதன்' என்பதாக விளக்குகிறார். உடல் இல்லாவிடில் மனம் என்பதே இல்லை. மனம் உடல் இயக்கங்களைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. ஆகவே, மனம், உள்ளம் (ஆத்மா) உடல் ஆகிய மூன்றும் முழு மனிதனை உருவாக்கி விடுகிறது.

கருத்துக்கள் பல

மனம் உடல் இரண்டும் தனித்தனிதான் என்று பலரது கருத்துக்கள் இருந்தன. ஆனால் அவை ஒன்றுதான். பிணைப்பு மிகுந்தது. பிரித்திட முடியாதது என்பதாகவே பலர் கருதினார்கள். தெளிவுபடக் கூறினார்கள்.

ஆனால் வில்லியம்ஸ் என்பவர் இக்கருத்தை அதிகமாக வலியுறுத்திக் கூறியதாவது பின்வருமாறு.

உடல் நிலையில் பாதிப்பு ஏற்படும்போது அதாவது அஜீரணக் கோளாறு வந்துவிட்டால்; இரத்தத்தில் ஹீமோ குளோபின் சத்து குறைந்துவிட்டால், அல்லது சுரப்பிகளில் ஏதாவது ஒன்று செயலற்றுப்போனால், உடல் நிலை நிச்சயம் பாதிக்கப்படுகிறது. அப்போது, மனமும், பாதிப்புக்குள்ளாகி, ஒரு படபடப்பு நிலைக்கு ஆளாகி போகிறது. எனவே, மனமும் உடலும் ஒன்றுக் கொன்று உறுதுணையாகவே இருந்து, உயிர்ப்பாகப் பணியாற்றுகிறது.

ஹெர்ரிக் (Herric) என்பவரின் கருத்து. "நாம் மனம் என்பதை மட்டும் தனியாக எடுத்துக் கொண்டு சிந்திக்க முடியாது. மனம் என்பது ஒரு பெயர். அதுதனியாக இயங்கிவிட முடியாது. தனிப்பட்ட ஒருவரின் செயலுக்கு அது துணையாக நிற்கிறது அவ்வளவுதான். ஒரு குழந்தை பள்ளிக்குப் போகிறது என்றால், அது உடலையும் மனதையும் முழுதாகக் கொண்டு செல்கிறது என்று தான் அர்த்தம். அந்தக் குழந்தை கற்கிற கல்வியும் உடலையும் மனத்தையும் ஒரு சேர வளர்க்கிறது. ஒன்றை மட்டும் அல்ல." என்பதை நாம் நன்றாகக் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

இந்தக் கருத்தையே ரூரோ என்பவரும் வலியுறுத்திக் கூறுகிறார். 'மனதுக்கு மட்டும் நாம் பயிற்சியளிக்க வில்லை. உடலுக்கு மட்டும் நாம் பயிற்சியளிக்கவில்லை. உடலுக்கு மட்டும் தனியாகப் பயிற்சி தரவில்லை. இரண்டுக்கும் சேர்த்தே பயிற்சியளிக்கிறோம்.

மனதுக்குரிய வேலை (mind) மரியாதை மிகுந்த, மகிமை நிறைந்த வேலையாகும். செய்திகளை சேகரித்துக் கொண்டு, அதற்கேற்ற கட்டளைகளைக் கொடுத்துக் கொண்டிருக்கிறது. இது முழுமையான மனித உடலின் மாண்புமிகு பணியாகும்.

மனிதர்களின் தனிப்பட்ட செயல்களானது. அவர்களது சுற்றுப்புறச் சூழ்நிலைகள் தருகின்ற தன்மைகளுக் கேற்பவே அமைந்து விடுவதால், மனிதர்களும் அவர் வாழும் சூழ்நிலைகளும் இரண்டறக் கலந்தனவாகவே அமைந்து விடுகின்றன.

வெளியுலகில் ஏற்படுகின்ற இயக்கங்கள் யாவும் புலன்கள் வழியாகப் படித்து, நரம்புகள் வழியாக மிதந்து, மூளைக்குச் செல்கின்றன. என்ன காரணம், அதற்கு எப்படிப்பட்டக் காரியம் செய்ய வேண்டுமென்று மூளை முடிவு செய்கிறது. ஆணையை ஏந்திச் செல்லுகின்ற நரம்புகள் மூலமாகத் தசைகளுக்குத் தந்துவிட, அந்தச் சூழ்நிலையின் அவசியம் அல்லது அவசரத்திற்கேற்ப, காரியம் நிறைவேற்றப்படுகிறது. ஆகவே மனதின் படி செயல்கள் நடக்கின்றன. செயல்களுக்கேற்ப மனம் முடிவெடுக்கிறது.

உடற்கல்வி ஆசிரியர்களுக்கு ஒரு குறிப்பு

உடற்கல்வி ஆசிரியர்கள் குழந்தைகளுக்குப் பயிற்சிகள் கொடுக்கும் பொழுது, உடலை மட்டும் நினைத்து. உடலுக்காக மட்டும் பயிற்சிகளைத் தரக்கூடாது. குழந்தைகளின் முழுமையை உணர்ந்து. மனதுக்கும் உடலுக்கும் சேர்த்து, முக்கியத்துவம் அளித்து, பயிற்சியளிக்க வேண்டும். இது மிகவும் இன்றியமையாத குறிப்பாகும்.

இயக்கத்தின் மூலமாகவே கற்பது நடைபெறுகிறது. கற்பத்தின் மூலமாக இயக்கம் நடைபெறுகிறது. ஒவ் வொரு இயக்கத்திற்கும் அடிப்படை ஆதாரமாக விளங்குவது சீரான சிறப்பு இயக்கங்களின் (Motor Activity) ஒருங்கிணைந்த முறைகளாகும். ஓரிடத்தில் உட்கார்ந்து கொண்டு எண்ணுகிற நினைவுகள் இயக்கமாகாது. அந்த எண்ணங்கள் தசைகளையும் இயக்காது. அது மனதில் இருக்குமே தவிர செயல்வடிம் பெறாததாகும்.

நடத்தையும் சூழ்நிலையும்
(Behavior and Environment)

உலகத்தில் உலாவருகின்ற உயிரினங்கள் நன்கு இயங்க, இரண்டு சக்திகள் இருந்து ஊக்குவிக்கின்றன. ஒன்று - பரம்பரை குணம், மற்றொன்று சுற்றுப்புறச் சூழ்நிலை.

பாரம்பரிய குணம் (Heredity) என்பது, கற்றுத் தராமலே வருகின்ற பண்பாகும். அது உள்ளுக்குள் ளிருந்தே ஊறி வருகின்ற நடத்தைகளாகவும் அமை கின்றன. சில சமயங்களில், மாறாத, மாறிப்போகாத, மாற முடியாத நடத்தைகளாகவும் அவை ஆழமாக ஊறிப் போய் விடுகின்றன.

சுற்றுப்புறச் சூழ்நிலையால் சேர்கிற நடத்தைகள். கற்றுக் கொள்வதால் நேர்வனவாகவும், அத்தகைய நிறை நலன்கன் நிலையாக இருந்து விடாமல், வாழும் இடங்களுக்கேற்ப நிலைமாறிக் கொள்வனவாகவும் அமையும்.

ஆகவே, ஒவ்வொரு மனிதனும் உணர்வு பூர்வ மாகவும், அறிவு பூர்வமாகவும் ஆக்கப்பட்டிருக்கிறான்.

அவன் வாழ்க்கை இந்த இரண்டு சக்திகளால் தான் அலைக்கழிக்கப்படுவதாக விளங்குகிறது.

குழந்தை பருவத்தில் உள்ள இயற்கை பாரம்பரிய குணாதிசயங்கள், சுற்றுப்புறச் சூழ்நிலைகளில் வளர வளர, அந்த சூழ்நிலைக்கேற்ப இயற்கைக் குணங்கள் மாற்றம் பெறுகின்றன. ஏற்றம் பெறுகின்றன. மாற்றி யமைத்துக் கொள்ளப்படுகின்றன. சமுதாய நிலைக்கேற்ப நடத்தைகள் அமைக்கப்படுகின்றன.

தூண்டல்களும் இயக்கமும் (Stimulus and Response)

பிறப்பிலேயே வருகின்ற குணங்களும் நடத்தை களும் மாறாத பண்புடையவை என்று நாம் அறிவோம். பிறப்போடு வருகின்ற உடலுறுப்புக்களும், ஏற்படுகின்ற எதிர் தூண்டல்களுக்கு இசைந்து கொடுத்து இயக்கு கின்ற ஒரே மாதிரியான சக்தியை பெற்றுக் கொள்கின்றன. அவை உடல் சார்ந்த, ஒத்துழைப்புள்ள இயக்கமாகின்றன.

அதாவது உட்கொள்கின்ற உணவை ஜீரணித்தல், உள்ளே வெளிப்படும் கழிவுப் பொருட்களை விரைந்து வெளியேற்றுதல், உள்ளே இழுக்கும் உயிர்க்காற்றை நெறிப்படுத்துதல். இரத்த ஓட்டம் போன்றவை இயற்கை யாக நடைபெறுவதென்றாலும், அவை இயல்பான தூண்டல்களுக்கு ஏற்ற எதிர்ச்செயல் இயக்கமாகவே அமைகின்றன.

அதற்கு முன் நாம் எதிர்ச்சொல் (Reflex) என்றால் என்ன என்பதையும் தெரிந்து கொள்வோம்.

பிறப்பிலிருந்தே பெறுகிற தூண்டல்களுக்கு ஏற்றாற் போல், இசைந்து கொடுத்து இயங்கக் கற்றுக் கொண் டிருக்கிற உள்ளுறுப்புக்கள், அவ்வாறே பழகிப் பக்குவ

மடைந்து கொள்கிற பாங்குதான் எதிர்ச் செயல் திறனாக வளர்ந்து கொள்கிறது. அந்த எதிர்ச்சொல் ஒரு குறிப் பிட்ட அமைப்போடு, இயல்பாகவே, இயற்கையாகவே அமைந்து போகிறது.

G.A. மில்லர் என்பவர் எதிர்ச்செயலை இவ்வாறு விளக்கிக்காட்டுகிறார். 'எதிர்ச்செயல் என்பது தானாக இயங்குவது. எந்தக் கட்டுப்பாட்டிற்கும் இணங்காதது. இப்படித்தான் இயங்கும் என்ற நிலையான நியதியை யுடையது; தூண்டல்கள் ஒன்றாக இருந்தாலும் அல்லது பலவாக அமைந்தாலும், ஏற்படுகின்ற எதிர்ச்செயல். நினைவுகளால் பிறப்பிக்கப்படாமல், தீடீரென்று ஏற் படுவது, அதாவது முன் கூட்டியே அமைந்திருக்கின்ற நிலையான எதிர்ச்செயல்களில் ஒன்றாக விளைந்து வெளிவருகிறது. அப்படி ஏற்படுகின்ற எதிர்ச்செயலானது, சுற்றுப்புறச் சூழலுக்கு இணக்கமாக நடைபெறுவதுடன், எதிர்ச் செயல்களுக்கு இலக்காகிற உள்ளுறுப்புக்களையும் பத்திரமாகப் பாதுகாக்கின்ற முறைகளையும் விளை விக்கிறது.

இதனை இன்னும் தெளிவாக விளக்கவேண்டு மென்றால், உள்ளுறுப்புக்களிலே ஏற்படுகின்ற இத்தகைய எதிர்ச்செயல் என்பது, மூளையால் தரப்படுகின்ற கட்டளைகள் அல்ல. முதுகுத்தண்டு (Spinalcord) உண் டாக்குகிற உத்திரவுகளாகும் என்று நாம் அறியலாம்.

இவ்வாறு ஏற்படுகின்ற எதிர்ச் செயல்கள் இரண்டு வகைப்படும். கட்டளைக்கிணங்க ஏற்படும் எதிர்ச் செயல்கள். கட்டளைக்கு ஆட்படாத, தானியங்கியாக வருகிற எதிர்ச் செயல்கள் ஆகும்.

தானியங்கு எதிர்ச் செயல்கள் (Unconditioned Reflex Actions). *இப்படிப்பட்ட தானாக விளைகிற எதிர்ச் செயல்களுக்கு என்று பல குணாதிசயங்கள் இருக்கின்றன. அவைகள் பற்றி சற்ற விவரமாகப் புரிந்து கொள்வோம்.*

1. தானியங்கு எதிர்ச் செயல்கள், பிறப்பிலேயே உருவாகின்றன. உடலுறுப்புக்களோடு ஒன்றிப் போய், நடத்தைகளாக வெளியாகின்றன.

2. அவைகள் விரைவாக, உடனுக்குடன் வெளிப்படுகின்றன. அதே சமயத்தில், குறிப்பிட்ட அமைப்புடன், தெளிவான தன்மையுடனே அவை நடைபெறுகின்றன.

3. முன் கூட்டிய சிந்தனை எதுவும் செய்யாமலேயே தானாகவே அந்த செயல்கள், ஊக்கிகளுக்கு ஏற்ப தங்கு தடையின்றி நடைபெறுகின்றன.

4. இந்த எதிர்ச் செயல்கள் ஒரே அமைப்பும், தெளிவான தன்மையும், விரைவாகவும், உள்ள தன்மைகள் கொண்டனவாகவே அமைந்திருக்கும்.

5. அவைகள் தன்னிச்சையானது, தன்னினைவு இல்லாமல், தாராளமாக உடனடியாக நடைபெறுவதாகும்.

6. எதிர்செயல்கள் எல்லாம் உறுப்புக்களின் விரைவான வெளிப்பாடாகவே விளங்கியிருப்பதும், அவைகள் பாரம்பரியக் குணாதிசயங்கள் கொண்டனவாகவும் விளங்குகின்றன.

7. யாரும் கற்றுத் தராமலேயே, தானாகவே அவைகள் நடைபெறும் சிறப்புப் பெற்றனவாகும்.

8. சிறிதும் தாமதம் இல்லாமல், உடனடியாக செயல்படும் தன்மையுடன், எப்பொழுதும் வெளிப்படும் பண்பாடுகளாகும்.

எதிர்ச் செயல்கள் எத்தனையோ!

கண்ணைச் சிமிட்டுவது, காறித்துப்புதல், தும்மல், முழங்காலை இழுத்துக் கொள்ளுதல், எல்லாம் எதிர்ச் செயல்களுக்கு உதாரணங்களாகும். இதயம் ஆற்றுகிற வேலை, நுரையீரல்களின் இயக்கம், குடல்கள் குலுங்கி உணவைக் கலக்குதல் போன்றவை யாவும், இயற்கை யான இயக்கங்களுக்கு சான்றுகளாக அமைந்திருக் கின்றன.

இவை இரண்டையும் இணைத்து, பாவ்லோவ் என்ற சோவியத் நாட்டு உளவியல் அறிஞர் ஓர் ஆய்வினை நிகழ்த்தி உண்மை ஒன்றைக் கண்டறிந்து கூறியிருக்கிறார்.

அந்த ஆய்வை ஒரு நாயின் மூலம் செய்து காட்டினார்.

உணவைப் பார்த்ததும் நாய்க்கு எச்சில் ஊறுகிறது. இது இயற்கையான தூண்டலும் எதிர் செயலும் ஆகும். (Stimulus and Response).

இந்த இயற்கையான செயல் ஊக்கியுடன், ஒரு செயற்கையான தூண்டலையும் பாவ்லோவ் ஏற்படுத்தி னார். உணவை நாய்க்கு வைக்கும் பொழுதே, ஒரு முறை மணியையும் அடித்து வைத்தார். இந்த உணவையும் மணி அடிப்பதையும் இணைக்கிறபோது, அந்த நாய்க்கு எச்சில் ஊறியது, எச்சில் கொட்டியது.

சிறிது நாள் கழித்து, இயற்கைத் தூண்டல் நிறுத்தப் பட்டது. அதாவது உணவு வைப்பது நிறுத்தப்பட்டது. ஆனால் மணி சத்தம் கேட்டபொழுது, நாய்க்கு எச்சில் சொட்ட ஆரம்பித்தது.

இப்படியே சிறிது நாள் கழிந்தது, உணவும் இல்லாமல், மணி சத்தமும் கேட்ட பொழுது, நாய்க்கு எச்சில் ஊறுவது நின்று போனது.

ஆகவே உணவு என்பது இயற்கைத் தூண்டல். இயற்கைத் தூண்டல் இருக்கும்போது தான், செயற்கைத் தூண்டலும் பலன் பெறுகிறது. இயற்கைத் தூண்டல் இல்லாமல், செயற்கைத் தூண்டலால் எதிர்பார்த்த எதிர் செயலை உருவாக்கிவிட முடியாது. அகவே, செயற்கைத் தூண்டல் + இயற்கைத் தூண்டல் எதிர் செயல் என்பதாக அமைகிறது. இயற்கைத் தூண்டல் நடுவில் இருந்து எதிர் பார்த்த காரியத்தை இயக்குகிறது என்பதுதான் பாவ்லோவின் கண்டுபிடிப்பாகும்.

பாவ்லோவின் பரிசோதனை

மணி அடித்தவுடன், அந்த சத்தத்தைக் கேட்ட நாய்க்கு எச்சில் சுரப்பது என்ற பழக்கத்தை ஏற்படுத்தியாகி விட்டது. அது நாய்க்குத் தவிர்க்க முடியாத தூண்டுதலாகி விட்டது. நிலைத்து விட்டது. இப்படி ஏற்பட்ட நிலைமைக்கு ஏற்ப, நாயின் உறுப்புக்கள் பழகிக் கொண்டன. அந்தத் தூண்டுதலுக்கு ஏற்பட செயல்படத் தொடங்கின.

அதனால்தான், செயற்கைத் தூண்டல்களை விரிவு படுத்தும்போதும், அதற்கேற்ப உடலுறுப்புக்கள் ஏற்றுக் கொண்டு, இணக்கமாக செயல்படுகின்றன என்று கூறிய பாவ்லோவ், மணி சத்தம் கேட்டதும் நாயின் ஜீரண சுரப்பிகள் செயல்படத் தொடங்கியதையும், எலும்புத் தசைகள் இயங்கத் தொடங்கியயையும் நிரூபித்துக் காட்டினார்.

அது போலவே, குழந்தைகளுக்கு செயற்கைத் தூண்டுதல்கள் தந்து பயிற்சியளிக்கும்போது, எதிர்பார்க்கும் பழக்கங்களை குழந்தைகள் எளிதாகக் கற்றுக் கொள்கின்றனர். அந்தப் பழக்கங்களைக் கட்டுப்படுத்தி வளர்க்கும் ஆற்றல், செயற்கைத் தூண்டுதல்களுக்கும் இருக்கின்றன என்பதுதான் அந்தக் கோட்பாடாகும்.

கற்றல் திறன்களுக்கு இந்தக் கோட்பாடு நிறைய உதவுகிறது. உதாரணமாக, கண்பார்த்து கை செய்கிற கண்கை கூட்டுச் செயல் (Hand eye coordination) மூலம், உடலுறுப்புக்களின் சீரான சிறப்பு இயக்கங்கள், யாவும் எதிர் செயல் பண்புகளின் வழியாக எளிதாகக் கற்பிக்கப் படலாம் என்பத தெளிவாகிறது.

அவ்வாறு கற்கின்ற முறைகளுக்கேற்ற விதிகளைப் பற்றியும் இங்கு தெரிந்து கொள்வோம்.

கற்றல் விதிகள் (Laws of learning)

கற்றல் என்பது இயற்கையான ஒரு பொதுக் குறிப்பாகும். நான்கு சுவர்களுக்கிடையில் அமர்ந்து கொண்டு, நடத்துகிற அறிவுத் திரட்டல் அல்ல இது. வீடுகள் அல்லது பள்ளிகளில் உட்கார்ந்து கொண்டு படிப்பதால் மட்டும் கற்றல் நிகழ்ந்து விடுவதில்லை.

தனிப்பட்ட ஒருவர், தான் செய்கிற செயல்கள் வழியும், அவற்றின் மூலமாகக் கிடைக்கின்ற அனுபவங்கள் மூலமாகவும் நிரந்தரமாகக் கிடைக்கக் கூடிய உணர்வுகள், சிறந்த உணர்வுகள் தான், கற்கும் நிலையைக் கனிவுற அமைத்துத்தருகின்றன.

கற்றல் என்பது, சூழ்நிலைகளுக்குதம் அனுபவங் களுக்கும் இடையே ஏற்படுகிற காரியங்களினால்

உண்டாகும் நடத்தையின் மாறுதல்கள் அளிக்கின்ற அறிவுச் சிறப்பாகும்.

மனித இனத்தில் பிறக்கின்ற 'சின்னஞ் சிறுசுகள்' தான் மனோநிலையில், உணர்வுகளில், உடலுக்குத் தேவையானவற்றில் வளர்ச்சி பெறாமல், குழந்தைப் பருவத்தில் கஷ்டப்படுகின்றனர்.

நாளாக நாளாக, அவர்கள் வளர்கிற பொழுதே அடைகின்ற அனுபவங்கள் மூலமாக அறிவினைப் பெற்றுக் கொண்டு, மற்ற எல்லா உயிரினங்களையும்விட, ஆற்றல் மிக்கவராக விளங்கி விடுகிறார்கள்.

புதிய புதிய வாழ்க்கைச் சூழல்கள் அனுபவங்களை வழங்கி விடுவதோடு, அறிவையும் வளர்த்துக் கூர்மை யாக்கி விடுகின்றன. அத்துடன், சூழலை சுமுகமாக அணுகி வெற்றி பெறத் தக்க நிலைமைகளையும், வலிமை களையும் வளர்த்து விடுகின்றன. ஏனெனில், உடலாலும், மனதாலும், உணர்வாலும் ஒட்டு மொத்தமாகவே குழந்தைகளைக் கம்பீரமாக வளர்க்கும் பணியினை, சூழல்கள் மேற்கொள்கின்றன.

ஹென்றி ஸ்மித் எனும் அறிஞர் கூறுகிறார் இப்படி:-
"கற்றல் என்பது புதிய நடத்தைகளைக் கற்றுத்தருகிறது. சேமித்துத் தருகிறது. அது பழைய நடத்தைகளைப் பலஹீனப் படுத்தி விடுகிறது. அல்லது பழைய நடத்தை களுக்குப் பலம் கூட்டி விடுகிறது."

சூழ்நிலைகளில், இக்கட்டான நிகழ்ச்சிகளே ஒருவ ருக்கு நடத்தையில் நுணுக்கத்தையும் மாற்றத்தையும் ஏற்படுத்தி விடுகின்றன. பல்வேறு விதமான, வித்தியாச மான சூழ்நிலைகளுக்கேற்ப, ஆட்படுகிற மனிதர்களும்

நடத்தையில் மாறுபட்டு நடந்துகொள்கிறார்கள். அப்படி நடக்கும் அனுபவங்கள் ஆற்றலை வழங்குவதுடன், அறிவையும் நன்கு வளர்த்து விடுகின்றன.

ஆகவே, கற்றல் என்பது ஏற்படும் அனுபவங்களின் விளைவாக, நடத்தையில் மேலும் மாற்றங்களை ஏற்படுத்து கிற ஒன்றாக அமைகிறது என்றே நாமும் அறுதியிட்டுக் கூறலாம்.

கற்றல் என்பது காலையில் தொடங்கி, மாலையில் முடிந்துபோகிற காரியமல்ல. அது வாழ்க்கை முழுவதும் விடாது தொடர்ந்து நடக்கிற, மிகுந்து வருகிற காரிய மாகும்.

ஒவ்வொரு நாளும், ஒவ்வொரு அனுபவத்தை அளிப்பதாகப் பிறக்கிறது. பிறக்கும் அனுபவங்களுக்கு அனுசரித்துப் போகின்ற நடத்தைகளுடன், குழந்தையும் நடந்து கொள்கிறது. மாறிக்கொள்கிறது.

இதனால்தான், ஒருவரது சுற்றுப்புறச் சூழலும், பாரம்பரிய குணாதிசயங்களும் கற்றலுக்கு மிகுந்த வலிமை யான வழிகாட்டல்களாக அமைந்துள்ளன. இப்படிக் கற்றுக்கொள்வது என்பது அறிவு முதிர்ச்சிக்கும் அழைத்துச் செல்கிற ஆற்றல் கொண்டதாக விளங்குகிறது.

கற்றுத்தரும் கோயில்கள்

கல்வி நிலையங்கள் எல்லாமே கற்றுத்தருகின்ற கோயில்களாகவே விளங்குகின்றன. கோயிலில் மிக முக்கியமானவர்களாக விளங்குபவர்கள் இரண்டு வகை யினர். கற்பிப்பவர்கள் கற்பவர்கள் ஆவார்கள்.

கற்றுத்தருபவர்கள் ஆசிரியர்கள். அதை ஏற்றுக் கொள்பவர்கள் மாணவர்கள். இந்தக் காரியம் இனிதாக,

இணைந்ததாக நடைபெற வேண்டுமானால், ஆசிரிய மாணவர்களிடையே சிறந்த ஒற்றுமை, ஒன்றுட்ட நோக்கம் அமைந்திட வேண்டும். இந்த எழுச்சி எப்படி ஏற்பட வேண்டும் என்பதற்கான, ஆய்வுகள் பல அறிஞர் களால் மேற்கொள்ளப்பட்டிருக்கின்றன.

தார்ன்டைக் (Thorndike) எனும் உளவியலறிஞர். இவரது வாழ்க்கைக் காலம் 1874 முதல் 1949 வரை. இவர் தன் வாழ்நாளில், நாய்கள், குரங்குகள், மீன்கள் போன்ற விலங்கினத்தில் பல ஆய்வுகளை நிகழ்த்திப் பார்த்தார். அத்தகைய ஆய்வுகள், கற்பதில் உள்ள ரகசியத்தை வெளிப்படுத்தித் தந்தன.

அவரது ஆய்வுகள் விலங்கினத்தில் இருந்தாலும், அவையே மனித இனத்திற்கும் பொருந்துகிற மகாத் மியத்தைப் பெற்றிருந்தது. அவற்றை, அறிஞர்கள் பலரும் உளமாற ஏற்றுக்கொண்டனர். அத்தகைய கருத்துக் களம் நமது உடல் கல்வித்துறைகளுக்கும் சாலப்பொருந்து வனவாக அமைந்திருக்கின்றன. நாமும் அவற்றை உடற் கல்விக் கற்றலுடன் இணைத்துக் கொண்டால், நமது வரிகளில் வேகமும், முறைகளில் நுணுக்கமும் பெருகும்.

அத்தகைய கற்றல் விதிகள் பற்றியும் சிறிது விளக்க மாக புரிந்து கொள்வோம்.

1. 'ஆயத்த நிலை விதி' (The law of Readiness)

எதையும் ஏற்றுக் கெள்ளத் தயாராக இருப்பதற்குத் தான் ஆயத்த நிலை என்று சொல்லுகிறோம்.

தயாராக இருக்க வேண்டும். அதுவும் தேவையாக இருக்க வேண்டும். அதையும் ஏற்கின்ற பக்குவமும் இருக்க வேண்டும். இந்த இதமான நிலையில்தான் கற்க முடியும். கற்றதை நினைவில் கொள்ள முடியும்.

உடலாலும் மனதாலும் ஒரு குழந்தை கற்றுக் கொள்ளத் தயாராக இருக்கவில்லை என்றால், என்னதான் முயற்சித்தாலும், அந்தக் குழந்தையால் அதனை ஏற்றுக் கொள்ள முடியாது. அதற்கு மாறாக, எரிச்சல் ஏற்படும். திருப்தியற்ற, வெறுப்பும், வேதனையும், மந்தமான வரவேற்புமே கிடைக்கும்.

ஆகவே, குழந்தைகளுக்குக் கற்பிப்பதற்கு முன்ன தாகவே, அவர்களுக்குக் கற்றுக் கொள்கின்ற மனோ நிலையை ஊட்டி விடவேண்டும். அப்பொழுது கற்றுக் கொள்ளுதல் எளிதாகிறது. இனிதாகிறது. திருப்தியும் தருகிறது.

அதனால்தான், தான்டைக் என்பவர் ‘ஆயத்த நிலையானது ஆர்வத்தை ஊட்டுகிறது. ஆனந்தத்தைக் கூட்டுகிறது. மனநிலையையும் விரிவுபடுத்திக் காத்திருக் கிறது’ என்பதாகக் கூறுகிறார். ஆகவே, ஆயத்த நிலை என்பது கற்கத் தயார் நிலையில் உள்ளதைத் தெளிவு படுத்துகிறது. கற்றுக் கொள்பவருக்கு அதுவே விருப்பமான சிறப்பு நிலையாகிறது.

உடற்கல்வி ஆசிரியர்கள் இந்தக் குறிப்பை நன்கு கருத்தில் கொள்ள வேண்டும். குழந்தைகள் கற்றுக் கொள்ளத் தயாராக இருக்கும் பொழுதுதான் கற்றுத் தர வேண்டும். கற்றுத் தரும் அந்த செயலைக் கற்றுக் கொள்ள ஆர்வமாக இருக்கிறார்களா, அந்த செயலை அவர்களால் செய்ய முடியுமா என்றெல்லாம் ஆராய்ந்த பிறகே கற்பிக்க வேண்டும்.

ஒரு வயதுக் குழந்தையிடம் பேனாவைக் கொடுத்து எழுதச் சொன்னால் எப்படி அதனால் முடியாதோ, அது

போலவே, குழந்தைகளின் வலிமையை, திறமையை முதலில் அறிந்து கொண்டு கற்பிப்பது அவசியம்.

குதிரையைத் தண்ணீர்த் தொட்டி வரை கூட்டிச் செல்ல முடியும். குடிப்பது குதிரை தானே! அதுபோலவே, குழந்தைகளுக்குக் கற்றுத்தர முடியும். எவ்வளவு தூரம் அவர்கள் கற்றுக்கொள்கிறார்கள் என்பதுதான் முக்கியம்.

ஆகவே, உடற்கல்வி ஆசிரியர்கள் கற்றுத்தர இருக்கின்ற திறன்களை, செயல்களை, அவர்கள் விரும்பி ஏற்பதுபோல முதலில் விளக்கி, ஏற்கின்ற ஆயத்த நிலையை ஏற்படுத்தி விட வேண்டும். அதன் பிறகு அந்த செயலால் என்ன பலன் ஏற்படுகிறது என்ற முடிவையும், மேற்கொள்கிற இலட்சியத்தையும் விளக்கிவிட வேண்டும். அதன் பின் எப்படி அதை சிரமமின்றி செயல்படுத்த வேண்டும் என்று அவர்களுக்குக் கற்றுத் தருவது. குழந்தைகளுக்கு வெறுப்பேற்றாமல், அலுப்பினை உண்டாக்காமல், திறமையாகச் செய்திட உதவும். ஆகவே, கற்றலில் ஆயத்த நிலை என்பது முதல் தரமான முதல் விதியாகும்.

அ)

2. பயன்தரு நிலை விதி (The law of effect)

ஒரு செயலில் ஈடுபடும்பொழுது, அதன் முடிவு மகிழ்ச்சியை அளிக்கிறதா, துன்பத்தைத் தருகிறதா என்பதைப் பொறுத்தே, அதில் விருப்பும் அல்லது வெறுப்பும் ஏற்படுகிறது.

மகிழ்ச்சி ஏற்படுகிறபொழுது செயல்படவும், மீண்டும் தொடர்ந்து உழைக்கவும் விருப்பம் ஏற்படுகிறது.

துன்பமும் வலியும் வேதனையும் ஏற்படுகிறபோது, செயல்படுவதில் ஆர்வம் குறைகிறது. வெறுப்பு மேலிடு

கிறது; செயலை புறக்கணிக்கும் சிரத்தை மேலோங்கு கிறது.

ஆகவே, இந்தவிதி விளக்குவதாவது: திருப்தி அளிப்பது அல்லது எரிச்சலூட்டுவது என்ற பயனை அளிக்கிற செயலைக் கற்பிப்பது. இப்படி ஏற்படுகிற முடிவானது பரிசைப் பெறுவதாக இருக்கக் கூடும். அல்லது தண்டனை தரத்தக்கதாக அமைந்து விடுவதும் உண்டு.

எனவே, ஒரு குறிப்பிட்ட பயனைக் கொடுக்கிற காரியம், திருப்தியை உண்டாக்கும். அந்தத் திருப்தியே அதிக ஆர்வத்தை உண்டாக்கும். குழந்தைகள் எப் பொழுதும் குதூகலமான சூழ்நிலையையும், களிப்பு தருகின்ற காரியங்களைச் செய்யவுமே விரும்புவதால், அவர்களுக்குத் தேவையான, திருப்தியையும் சந் தோஷத்தையும் கொடுக்கின்ற காரியங்களையே தந்திட வேண்டும்.

உடற்கல்வி ஆசிரியர்கள், இவ்விதியை மனதில் கொண்டு, குழந்தைகள் விரும்புகின்ற, விருப்பமான செயல்களையே கற்பிக்க வேண்டும். சுவையான விளை யாட்டுக்களை அல்லது பயிற்சிகளைத் தேர்ந்தெடுக்கிற ஆசிரியர்களின் பக்குவ நிலையைத் தொடர்ந்து, குழந்தை களுக்குரிய விருப்பத்தில் பல புதிய திருப்பங்களை உண்டு பண்ண முடியும்.

குழந்தைகளுக்குப் பயம் ஏற்படாத வகையிலும்; ஏதேனும் விபத்து நேர்ந்து விடுமோ, காயம் பட்டு விடுமோ என்ற அச்சம் சூழாத தன்மையிலும், குழந்தைகள் மகிழ்ச்சி யுடன் பங்கேற்க முனைகிற விதங்களில் ஆசிரியர்கள் செயல்களைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும். அதுவே

அவர்களின் சிறப்பான செயல் மேம்பாடுகளை செவ்வனே வளர்த்து விட முடியும்.

2 ஆ. பயன்தரு நிலை விதி:

ஒன்றைக் கற்றுக் கொள்வதிலும், கற்றலில் ஏற்படுகின்ற பயன்கள் பற்றி ஆர்வம் கொள்வதிலும், ஒருவருக்குப் போதிய பலன் எதுவும் கிடைத்துவிடாது. சிறந்த பயனைப்பெற தொடர்ந்து பயிற்சி செய்வது அவசியம்.

அத்தகைய பயிற்சியின் அவசியத்தைத் தான் பயிற்சி நிலை விதி, பெரிதாக வற்புறுத்துகிறது.

தொடர்ந்து பழக்கப்படுத்தப்பட்டு வருகிற பயிற்சியே, பெறும் பயன்களில் முழுமை பெற உதவுகிறது. இதை இரண்டாகப் பிரித்துக் காட்டுவார்கள் உளநூல் அறிஞர்கள்.

பயன்படுத்துவது (Use) பயன்படுத்தாமல் விட்டு விடுவது (Disuse) என்பதாகப் பிரிப்பார்கள்.

ஒரு காரியத்தை அல்லது செயலைச் செய்ய, தூண்டலை (Stimulus) அடிக்கடி, அடுத்தடுத்து தொடுத்துக்கொண்டே வந்தால், கொடுத்துக் கொண்டே வந்தால், அதற்கான எதிர்வினை (Response) சரியாக நடக்கும். வலிமையுடன் கிடைக்கும்.

வெளிப்புறத் தூண்டல், உட்புற எதிர்வினையை உண்டாக்கும் நரம்பு மண்டலத்தைப் பயன்படுத்தி, சிறப்பாக செயல்படச் செய்து விடும். இப்படி அடிக்கடிப் பழகப் பழக நளினம் பெறுகிற நாட்டியம், இசை, சைக்கிள் ஓட்டுதல், தட்டச்சான டைப் அடித்தல் போன்ற செயல்கள் இதற்கான சான்றுகளாகும்.

பழகப் பழக செயல் சிறப்படைவது போலவே, பழகாமல் விட்டு விடுகிற எந்தச் செயலும் பலஹீனம் அடைந்து போகிறது. தூண்டலுக்கும் எதிர்வினைக்கும் உரிய சம்பந்தம் விட்டுப் போகிறது. விடுபட்டுப் போகிறது.

விளக்கம் தரும் தத்துவமானாலும், விவரமான செயல்படுகிற காரியமானாலும், சரியான தூண்டல் இருந்தால், நெறியான எதிர்ச்செயல் ஏற்பட உதவும். வளர்க்கும். வலிமை சேர்க்கும். இப்படிப்பட்ட எழுச்சி யான கற்றுக் கொள்ளும் முறையை வளர்க்க உதவும் மூன்று விதிகளும், மனித குலத்திற்கு மிகவும் முக்கியமான தேவை என்பது உள நூல் வல்லுநர்களின் கருத்தாகும்.

உடற்கல்வியில், ஆசிரியர்களுக்கு நிறைய வாய்ப் பிருக்கிறது. மகிழ்ச்சி தரும் செயல்கள் தாம் விளையாட்டு என்பதை விளக்கவும், வளமாக செயல்படுத்தவும் கூடிய சந்தர்ப்பங்கள் அதிகம் உள்ளன.

அப்படிப்பட்ட சந்தர்ப்பங்களை ஆசிரியர்கள் அமைத்துத் தருவது அந்த ஆசிரியர் தேர்ந்தெடுக்கும் விளையாட்டுக்களைப் பொறுத்தே அமைகின்றன. கற்றுக் கொள்ளும் மாணவர்கள், எவ்வளவு ஆர்வத்துடன் பங்கு பெறுகிறார்கள் என்பதைப் பொறுத்தே, விளையாட்டும் சிறப்பு பெறுகிறது. முயற்சியும் சிறப்படைகிறது.

விளையாட்டுக்களின் போது, விபத்து ஏற்படுத்தும் சூழ்நிலைகளை வாய்ப்புக்களைத் தடுத்து விட வேண்டும். தவிர்த்து விடவும் வேண்டும். விளையாட்டுக்களை நன்கு விளக்குவதுடன், எப்படி பங்கு பெற வேண்டும் என்று திட்டமிட்டு செயல்பட வைப்பது, திருப்தியையும், மகிழ்ச்சியையும் அளிப்பதுடன், குழந்தைகள் தொடர்ந்து பங்கு பெற ஊக்குவிப்பதாகவும் அமையும்.

3. பயிற்சி விதி (The law of Exercise)

இந்த விதி தருகிற விளக்கமாவது: பயிற்சிகள் தான் ஒரு செயலைப் பக்குவப்படுத்தி, செம்மைப்படுத்து கின்றன. பயிற்சிகள் என்பது, தொடர்ந்து, விடாமல் முறையோடு செய்து வருகின்ற முறைகளாக அமை கின்றன.

இப்படிச் செய்கிற பயிற்சி முறைகளை விளக்கும் விதியானது, இரண்டு பிரிவாகப் பிரிகிறது. 1. பயன் படுத்தும் விதி. (Law of use) 2. பயன்படாத விதி (Law of Disuse)

ஒரு தூண்டுதலுக்கும் அதன் தொடர்பான செய லுக்கும் அடிக்கடி தொடர்பும் செய்கைகளும் பயிற்சி களும் தொடரும் போது தான், செயலில் செம்மையும் செழுமையும் விளைகின்றன. அதாவது நரம்பு செயல் களை உண்டாக்கும் நரம்பு மண்டலம், ஒரே செயல்களை செய்ய வைக்கும்போது செப்பம் ஏற்பட்டு, செழித் தோங்கி நிற்கிறது. நடனம், சைக்கிள் ஓட்டுதல், டைப் அடித்தல் போன்ற செயல்கள் யாவும், தொடர்ந்து செய்யும் பயிற்சிகள் தனித்திறன் பெறுவதற்குரிய சான்றுகளாகும்.

தூண்டலுக்கும் செயலுக்கும் தொடர்பு இல்லாமல், செயல்கள் தடைபட்டுப் போனாலும், விடுபட்டுப் போனாலும், மேற்கொள்கிற செயலில் தெளிவு இருக்காது. தேர்ச்சி இருக்காது. திறன் நுணுக்கம் பெருகாது. இதில் திறமையும் விளையாது.

அதனால்தான் தார்ன்டைக் என்ற உள நூல் அறிஞர் பின்வருமாறு கூறுகிறார். தியரியும் (Theory) பயிற்சியும்

ஒருங்கிணைந்து செயல்பட்டால்தான், அதில் ஏற்படுகிற கற்றலும் கல்வியும் நிறைவு பெறுகிற. இந்த நிறைவான செயல்கள் விளைய, தயார் நிலைவிதி, பயிற்சி விதி, திருப்தி விதிகள் துணை நிற்கின்றன.

உடற்கல்வித் துறையில் இந்த மூன்று விதிகளும் முழுமையாகச் செயல்படுகின்றன. பயிற்சியே செயல் களைப் பக்குவப்படுத்துகின்றன. ஒருங்கிணைந்த செயல் முறை, இதமான இயக்கங்கள், குறைந்த அளவு சக்தியால் நிறைந்த பணியாற்றல், அதிகத்திறன், சிறந்த செயல் சாதனையெல்லாம், உடற்கல்வித்துறை தரும் தொடர்ந்த பயிற்சிகள் மூலம் பங்கு பெறுவோரிடையே எதிர் பார்க்கலாம்.

'செய்து கொண்டே கற்றுக் கொள்ளுதல்' என்பது நவீனக் கல்விமுறையின் நனி சிறந்த கொள்கையாகும். இப்படிப்பட்ட செய் முறைகளைக் கொண்டே உடற் கல்வித்துறை சிறப்புப் பெற்றிருக்கிறது என்ற குறிப்பை நாம் என்றும் மறந்துவிடக்கூடாது.

கற்றல் முறைகளில் மேலும் பல விதிகள் இருக் கின்றன. அவ்விதிகள் பற்றி, சுருக்கமாக விளக்குகின்றோம்.

1. தொடர்பு விதி (Law of Continuity)

ஒரு பொருளுக்கும் மற்றொரு பொருளுக்கும் உள்ள தொடர்பு பற்றி நினைவுபடுத்தித் தூண்டுகின்ற விதி என்று கூறலாம். தாஜ்மகால் என்றதும் அது அமைந் திருக்கின்ற யமுனை ஆற்றங்கரையும் நினைவுக்கு வருகிற தல்லவா!

கண்ணகி என்றதும் காற்சிலம்பும், கம்பன் என்றதும் இராமாயணமும் உடனே நினைவுக்கு வருகிறது. இப்

படிப் பட்ட நினைவுகள் அனுபவங்கள் மூலமாகவே தொடர்ந்து ஏற்படுகின்றன.

2. ஒப்புமை விதி (Law of Similarity)

ஒன்றை நினைத்தவுடன், அதே போல சாயலும், ஒத்தப் பண்பும் கொண்ட மற்றொன்று நினைவுக்கு வருவதைத்தான் ஒப்புமை என்கிறோம்.

மென் பந்தாட்டம் (Soft Ball) என்று நினைத்தவுடன், தளப்பந்தாட்டம் (Base ball) நினைவுக்கு வருகிறது. கால்பந்தாட்டம் என்றதும், ரக்பி நினைவுக்கு வருகிறது. இதைத்தான் ஒப்புமை விதிக்கு உதாரணம் கூறுவார்கள்.

3. எதிர்மறை விதி (Law of Contrast)

ஒரு கருத்து நினைவுக்கு வருகிறபோது அந்தக் கருத்துக்கு எதிர்மாறான கருத்து நினைவுக்கு வருவது இயற்கைதான். இருள் என்றதும் ஒளியும், மேடு என்றதும் பள்ளமும், செல்வம் என்கிறபோது ஏழ்மையும், நன்மை என்கிற போது தீமையும் நினைவுக்கு வருவது இதற்கு சான்றாகும்.

தவறுகள் நிறைந்ததாக ஒரு போட்டி நடைபெறு கிறபோது சிறப்பாக நடைபெற்ற விளையாட்டுப் போட்டி ஒன்று நினைவுக்கு வருவதையும் நீங்கள் நினைவில் கொள்ளலாம்.

4. முதல் 'அனுபவ விதி' (Law of primary)

முதலில் அதாவது முதல் நாளில் எந்தத் தொழி லிலும் ஏற்படுகிற முதல் அனுபவம் பற்றிய விதி இது. முதல் நாளில் பெறுகிற இன்பம் மறக்க முடியாத இன்பமாக வளர்வதுடன், நினைக்குந்தோறும் எழுச்சியை ஏற்படுத்தக்

கூடியதாக இருக்கும். முதலில் பெறுவது துன்பமாக அமைந்தால், அந்தத் துன்பம் ஆறாத துன்பமாக அமைந்துவிடும்.

அதையே முதல் கோணல் முற்றிலும் கோணல் என்ற பழமொழி பேசுகிறது. முதல் நாள் வகுப்பில் மாணவர்களிடம் பேசுகிற ஒரு ஆசிரியர், சிறப்பாக நடத்தி, மாணவர்களிடம் சிறப்பிடத்தைப் பெற்றதால், அவரது மதிப்பும் மரியாதையும் பின்னும் பெருகி வளர்கிறது.

அவரே மாணவர்களிடம் முதல் வகுப்பில் போரடித்து விட்டால். அவரை காணும் மாணவர்கள், கேலி செய்திடும் போக்கை வளர்த்து விடுகிறது.

இதைத்தான் முதன்முதலாகப் பெறுகின்ற அனுபவ விதி ஆழமாக எடுத்துரைக்கின்றது.

5. அண்மை அனுபவ விதி (Law of Recency)

மிகவும் சமீப காலத்தில் ஏற்படுகிற நிகழ்ச்சிகளும் அனுபவங்களும் தாம், மனதில் மிகுதியாக நிற்கின்றன. அவற்றை எளிதாக நினைவு கூரமுடிகிறது. அடிக்கடி நினைத்தும் சுவைத்தும் பார்க்க முடிகிறது.

'காயங்களை காலம் ஆற்றும்' என்பது பழமொழி; நாளாக நாளாக, நினைவுகள் மாறிப் போகின்றன. புதிய அனுபவங்களே பொலிவு பெற்று முன்னணியில் நிற்கின்றன என்பதையே இந்தவிதி விரித்துரைக்கிறது.

6. இயல்பாகக் கற்றல் விதி (Law of Belongingness)

மாணவர்களுக்குக் கற்றுக் கொடுக்கும் பொழுது உண்டாக்குகிற தூண்டலும், ஏற்படுத்துகின்ற செயல்களும் இயற்கையானதாக இருந்தால், கற்றலில் தெளிவும், சுவையும் ஏற்படும்.

குழந்தைகளுக்குக் கற்றுத் தருகிற பொழுது, இயற்கையான முறையில், காட்சி அமைப்புகளுடன் பாடத்தை நடத்துகிறபோது, அவரது போதனை வெற்றி யடைகிறது. கேட்பவர்களும் எளிதாகப் புரிந்து கொள் கின்றனர்.

அது போலவே, விளையாட்டுக்களிலும் கடினமான திறன்களைக் கற்றுத் தருவதற்கு முன்பாக எளிய திறன்களை இயல்பாகக் கற்றுக் கொள்வது போல் கற்றுத் தந்தால், சிரமமான திறன்களும் சீக்கிரம் வந்து விடும்.

உதாரணத்திற்கு நீளம் தாண்டல் நிகழ்ச்சி. இதில் வேகமாக ஓடிவருதல், காலூன்றி உதைத்து மேலே எழும்புதல், காற்றில் நடத்தல், கால்களை நீட்டிக் கொண்டே மணலில் கால் பதித்தல் போன்ற பல திறன் களை ஒன்றன் பின் ஒன்றாகக் கற்றுக் கொள்ளும்போது, அந்தத் திறன்கள் அற்புதமாக வளர்ந்து கொள்கின்றன.

7. தொடர்ந்து தூண்டிவிடும் விதி
(Law of Intensity of Stimulus)

தூண்டல்களின் வலிமையும், தொடர்ந்து தூண்டி விடும் காரியங்களே, ஆழ்ந்து கற்பதற்கு அரும் உதவிகளை ஆற்றுகின்றன. தூண்டல்கள் வலிமையாகவும், வற்புறுத் தல் மிகுந்ததாகவும் விளங்கும்போது, ஏற்படுகின்ற எதிர்வினை செயல்களும் வலிமையானதாகவும், கட்டாய மானதாகவும் ஏற்பட்டு விடுகின்றன.

உதாரணமாக, தேசிய அளவிலான ஒரு போட்டியில் பங்கு பெறும் வாய்ப்பினைப் பெறுகின்ற ஒரு விளை யாட்டு வீரர், தன் சக்திக்கு மேலாக பயிற்சிகளைச் செய்ய முயற்சிக்கிறார். திறன்களை சிறப்பாகக் கற்றுக்

கொள்ளவும், மெருகேற்றி மேன்மைப் படுத்திக் கொள்ளவும் விழைகிறார். உழைக்கிறார்.

என்றாலும், ஒருவருக்கு எவ்வளவு சாமர்த்தியம் உண்டு என்பதை கற்றுத் தரும்ஆசிரியர்களும், பயிற்சியாளர்களும் கண்ட கொண்ட பிறகே, வாய்ப்புக்களை வழங்க வேண்டும். அப்பொழுதுதான், வாய்ப்பு பெறுபவரும், வல்லாளராகப் பிரகாசிக்கும் பணியில் தம்மை அர்ப்பணித்துக் கொள்ள முடியும்.

சாமர்த்தியம் இல்லாதவருக்கு பெரிய வாய்ப்புக்களைத் தருகிற பொழுது, அவர் வீணான முறையில் விரும்பி பயிற்சி பெறுகிற பொழுது, எதிர்பார்த்தத் திறன்களை எய்த முடியாமல், வேதனைப் பட நேரிடும். அதுவே, அவர் மன எழுச்சியை மாய்த்து விடவும் கூடும். ஆகவே, தூண்டல்களிலும் துல்லியமான கணிப்பு தேவைப்படுகிறது என்கிறது இந்த தூண்டல் விதி.

பயன்தரும் திறன்களின் பரிமாற்றம் (Transfer of Training)

கற்றல் விதிகளிலேயே, இந்த விதி ஒரு கம்பீரமான கொள்கையை, மக்களுக்கு அறிவிக்கிறது. அறிவூட்டுகிறது. அலங்காரமாக வழி காட்டுகிறது.

‘ஒரு துறையில் கற்று, சிறப்பான பயிற்சிகளைச் செய்து, வளர்த்துக் கொள்கிற ஒரு திறமையானது, மற்றொரு இடத்தில் மகிமையுடன் உதவுகிறது’ என்பது தான் அந்த விதியின் கூரிய குறிப்பாகும்.

“குறிப்பிட்ட ஒரு கற்றல் அனுவத்தை ஒரு தனியாளர் பெற்றுக் கொண்டு, தன்னுள்ளே அதனை செழுமையாக வளர்த்துக் கொண்டிருக்கும் பொழுது,

வேறொரு நிலையில் எடுபடுகின்ற தூண்டல்களை சமாளித்துக் கொள்ள, அந்தக் கற்றல் அனுபவத் திறன் முழுதாகக் கை கொடுத்துக் காப்பாற்றுகிறது". அப்படித் தான் ஒரு துறையின் பயிற்சியானது, மற்றொரு துறை யில் சமாளிப்பதற்கு சாதகமாகி உதவுகிறது' என்று கல்விக் களஞ்சியம், இப் பரிமாற்றத்திறன் பற்றி விமர் சிக்கிறது.

அப்படி ஏற்படுகின்ற பரிமாற்றத்தின் அளவானது, தனிப்பட்ட ஒவ்வொருவரின் உள்ளாற்றல், உணர்ந்து கொள்ளும் சக்தி, பெற்ற அனுபவங்களைக் கொண்டு, பேணி வளர்த்துக் கொண்ட பேராற்றல் இவைகளைப் பொறுத்தே அமைகிறது.

இதிலே ஒரு சிறப்புக் குறிப்பு என்னவென்றால், அர்த்த பூர்வமான, அதிசயமான அனுபவங்களே, பரி மாற்றத்திற்கும் பேருதவியாக அமைகின்றன. அநாவசிய மான திறன்கள், அர்த்தமற்றவைகளாகப் பயனற்றுப் போகின்றன.

வாழ்க்கையின் சவால்களை சந்திக்க, சமாளிக்க, சாதிக்க, சக்தி மிகுந்த திறன்களின் பரிமாற்றம் மிகவும் உதவிகரமாக விளங்குகின்றன.

இப்படி பிறக்கின்ற பரிமாற்ற சக்தியை, நாம் இரண்டு வகையாகப் பிரித்துப் பார்க்கலாம்.

1. நேர்முகப் பரிமாற்றம் (Positive Transfer)

ஒரு விளையாட்டில் பெற்று வளர்த்துக் கொண் டிருக்கிற திறன் நுணுக்கங்கள், அப்படியே அடுத்த விளையாட்டுக்கும் பொருத்தமாக உதவுகின்ற பாங் கினையே நேர்முகப்பரிமாற்றம் என்று கூறுகிறோம்.

பூப்பந்தாட்டத்தில் கற்றுக் கொண்ட திறன் நுணுக்கங்கள், திறன்கள் யாவும் டென்னிஸ் விளையாட்டை நன்கு விளையாட உதவும்.

100 மீட்டர் தூர ஓட்டத்தில் பெற்றுக் கொண்டிருக்கும் வேகம், நீளத் தாண்டல் நிகழ்ச்சிக்குப் பொருத்தமாக உதவும். அதுபோல, உயரத் தாண்டும் சக்தியும் திறமையும், கோலூன்றித் தாண்டுவதற்குத் துணையாக அமையும்.

2. எதிர்முகப் பரிமாற்றம் (Negative Transfer)

ஒரு பயிற்சியில் பெறுகிற சக்தியும் திறமையும், மற்றொரு காரியத்திற்குப் பரிமாறும் போது; பாதகமான பலன் அளிப்பதையே எதிர்முகப் பரிமாற்றம் என்று கூறுகிறோம்.

அதிக எண்ணிக்கையில் போடுகிற பஸ்கிகளும், தண்டால் பயிற்சிகளும், வேகமாக ஓடுகிற விரைவோட்டத்திற்குத் துணை தராது. மாறாக எதிர் மாறானதாகவே அமைகிறது என்பது நல்ல உதாரணமாகும். இதுபோல் பலமுறைகள் இருப்பதை அறிந்து தெரிந்து கொள்க.

விளையாட்டுத் திறன்களின் பரிமாற்றம்

விளையாட்டுத் திறன்கள் எல்லாம் வாழ்க்கை நிகழ்ச்சிகளை சந்தித்து, வெற்றி பெறக்கூடிய வகைகளில் தான் அமைந்திருக்கின்றன. இத்தகைய பரிமாற்றத்தால் தான் விளையாட்டுக்கள் மனிதர்களது மேம்பாட்டுத் துணைவர்களாக விளங்குகின்றன.

எனவே, நேர்முகத்திறன் பறிமாற்றங்களே வாழ்க்கைக்கு உதவுகின்றனவாக அமைந்திருக்கின்றன. இப்படி

அமைந்து உள்ள காரணகாரியங்களை, உடற்கல்வி ஆசிரியர்கள் நன்கு ஆய்ந்து அலசிப் பார்த்து, அதன் பிறகே, மாணவ மாணவியர்க்குக் கற்றுத்தர வேண்டும்.

விளையாட்டுக்களில் ஏற்படுத்தித்தருகின்ற சூழல்களில், விளைகின்ற திறன்களை, வாழ்க்கைச் செழிப்புக்கு உதவும் திறன்களாக அமைகின்ற தன்மைகளால், விளையாட்டுக்களில் பங்கு பெறுபவர்கள். சமுதாய அமைப்பில், சக்தி மிக்கவர்களாக விளங்குவதுடன், மற்றவர்கள் உரிமைகளை மதித்தல், கூட்டுறவாக வாழ்தல், தீமைகளில் ஈடுபடாது ஒதுங்குதல், நல்லவைகளைச் செய்து உதவுதல் போன்ற பண்பாடு மிக்கக் காரியங்களிலும் சிறக்கின்றார்கள். ஆகவே, ஆசிரியர்கள் வாழ்வுக்கு வேண்டிய பண்புகள் கொடுக்கும் விளையாட்டுத் திறமைகளை வளர்த்து விடவேண்டும் என்பதுதான், பயன் மிகு பரிமாற்றம் என்பதற்குப் பொருத்தமான அர்த்தமாக இருக்கும்.

அத்துடன், புதிய புதிய திறன்களை மாணவர்களுக்குக் கற்றுத்தருகிற பொழுது, அவர்கள் முன்னேற கற்றுக் கொண்டிருக்கும் பழைய திறன்களையும் வளர்த்து விடுவது போல, ஆசிரியர்கள் கற்றுத்தர வேண்டும். அதுவே திறமைகளின் பரிமாற்றமாக வளர்ந்து, நல்ல தேர்ச்சிமிக்க மக்களை நாட்டிலும் வீட்டிலும் உருவாக்கி வளர்க்கின்றன.

பயிற்சிப் பரிமாற்றக் கொள்கைகள் (Theories of Transfer of Training)

பரிமாற்றக் கொள்கைகளின் முக்கிய மூலமாக விளங்குவது மனம் (mind) என்பதாகும். ஆய்வு நிகழ்த்திய

முன்னாள் அறிஞர்கள், உடல் என்பதுவேறு, மனம் என்பது வேறு என்று தனித்தனியாகப் பிரித்துக் கூறினர். மனத்தைப் பற்றியே அதிகமாக ஆராய்ந்தனர். பேசினர்.

ஆகவே, பரிமாற்றக் கொள்கைகளில், மனத்தின் இயல்புகள் பற்றியும், அவற்றின் பிரிவுகள் பற்றியும் ஆராய்ந்து, பல்வேறு விதமான கொள்கைகளைக் கூறிச்சென்றனர். அவற்றை ஒன்றன் பின் ஒன்றாகத் தெரிந்து கொள்வோம்.

1. மனத்தின் நுண்பிரிவுக் கொள்கை (Theory of Faculty)

இக்கொள்கையானது, மனத்தின் மாண்பு மிகு அறிவுப் பகுதிகளை விரித்து, விளக்கிக் கூறுவதாகும். அதாவது மனம் என்பது, பல்வேறு அறிவு நுணுக்கப் பகுதிகளில் ஆட்பட்டதாக விளங்குகிறது. அதை காரணமறியும் திறன் (Reasoning); நினைவாற்றல், (Memory); எண்ணுதல் (Thinking); கவனம் கொள்ளுதல் (Attention); நியாயத்துடன் நிலை உணர்தல் (Judgement); உன்னிப்பாக ஊன்றிப்பார்த்தல் (Perception).

மேலே கூறிய மனப் பண்புகள் யாவும், ஒன்றுக் கொன்று தொடர்புள்ளது போலவும், தனித்தன்மை கொண்டது போலவும் நமக்குத் தெரியும். ஆனால், அண்டம் என்பது முழுமையானதாகவும், அதனுள்ளே பல்வேறு உலகப் பிரிவுகள் பிண்டம் என்று பிரிந்து சூழ்ந்திருந்து. ஒன்றாக இயங்குவது போலவும், மனப் பிரிவுகள் செயல்படுகின்றன.

ஆனால் இக் கொள்கையில் சில குறைபாடுகள் இருக்கின்றன. உதாரணமாக, காரணம் அறியும் மனம்

இருக்கிற தென்றால், அதை மட்டும் வளர்த்தால், மற்ற நுண் பிரிவுப் பகுதிகள் எல்லாம் நிறைவாக வளர்ந்து கொள்ளும் என்பதைத் திட்ட வட்டமாகச் சொல்ல முடியாது.

இந்த மனப் பிரிவுகளுக்கு உள்ளேயே பல்வேறு உட்பிரிவுகள் இருப்பதால், ஒன்றுக்கொன்று உறுதுணை யாக இருக்குமே தவிர, ஒன்றை வளர்க்க மற்றொன்று வளராது என்பதைக் குறிக்க ஒரு உதாரணம் கூறுவார்கள் வல்லுநர்கள்.

நினைவாற்றல் என்றால் அவை எத்தனையோ வகைப்படுகின்றன. காதுமூலம் நினைவுகொள்ளல், கண்வழி நினைவாற்றல், செயல்வழி நினைவாற்றல் என்று பல உண்டு. செவிவழி பெறுகிற நினைவாற்றலைக் கொண்டு, செயல் வழிபெறுகிற நினைவாற்றல் செழித்து வளராது. சில சமயங்களில், எதிர்மாறான விளைவுகள் ஏற்பட்டு விடும். ஆகவே, மனத்தின் நுண்பிரிவுக் கொள்கை யானது, நிலைத்து நிற்க இயலாமற்போயிற்று.

2. பொதுக் குறிப்புக் கொள்கை (Common Element Theory)

தார்ண்டைக், உட்ஓர்த் எனும் இருவல்லுநர்கள், இந்தக் கொள்கையைத்தங்கள் அனுபவத்தின் மூலமாக உருவாக்கித் தந்தார்கள்.

அதாவது பொதுவான அமைப்புள்ள பொருட் களால், ஒன்றின் மூலமாக ஒன்றினால், பயிற்சியை பரிமாற்றம் செய்து கொள்ளலாம். உதாரணமாக, பூகோளமும் சரித்திரமும் இணைந்து உதவிக் கொள் கின்றன. இரண்டுக்கும் படங்கள் (Maps) தேவை. ஆகவே,

பூகோளம், அதன் தரைப்படத்தின் மூலமாக, சரித்திரச் சான்றுகளுக்கு உதவுகிறது. அதுபோலவே கூட்டல் என்பது பெருக்கலுக்கு உதவுகிறது. எண்ணிக்கைகளில் கூட்டுகிற அமைப்பின் முடிவே, பெருக்கும் போது வருவதால் இரண்டுதம் பொதுக் குறிப்புக் கொள்கையாகிப் போவதை நாம், பார்க்கலாம்.

இந்தக் கொள்கை மூலமாக ஒன்றை நாம் புரிந்து கொள்கிறோம். பலமில்லியன் கணக்கில் உண்டாகும் குறிப்பிட்ட எதிர் செயல்களுக்கு ஏற்ப, ஒவ்வொன்றும் சிறப்பான இணைப்புகளைப் பெற்றிருக்கின்றன. எல்லாம் பொதுவானதாக இருந்து, பலசூழ்நிலைகளில் பல்வேறு விதமாக மாறி உதவி புரிந்து வருகின்றன. என்பதே இதன் அவசிய சிறப்பாகும்.

3. அறிவின் இரு பகுதிக் கொள்கை (Two Factor Theory)

பல ஆய்வுகள் செய்த பின்னர், இந்தக் கொள்கையை உருவாக்கித் தந்தவர் ஸ்டியர்மேன் என்பவர். இவரது கருத்துப்படி, அறிவானது இரு பகுதியாகப் பிரிந்து செயல்படுகிறது. பொது அறிவு (General intelligence). சிறப்பு அறிவு என்பதாகும்.

இந்த இரண்டு அறிவுகளும் ஒன்றுக்கொன்று முரண்பட்டதாகவே விளங்குகின்றன. அதாவது ஒரு செயலுக்கும் மற்றொரு செயலுக்கும் இடையே இவ்விரு அறிவுப் பகுதிகளும் வேறுபட்டே நிற்கின்றன. அதிலும், குறிப்பாக, சிறப்புப் பகுதி என்பது வேறுபட்ட செயல்களுக்கிடையே மாறுபட்டுத்தான் இருக்கிறது.

ஆனால், பொது அறிவுப் பகுதி, எல்லாவற்றிற்கும் பொதுத் தன்மை கொண்டதாக விளங்குகிறது. உதாரண

மாக, பூகோளம், சரித்திரம், இலக்கியம், விஞ்ஞானம் என்பதெல்லாம் பொது அறிவின் தன்மையில் இயங்குகிறது.

இசை, கலை, ஓவியம், நீச்சல் போன்றவை எல்லாம் சிறப்பு அறிவுப் பகுதியின் சிறப்புப் பகுதியாக சித்தரிக்கப்படுகின்றன.

உடற்கல்வி ஆசிரியர்கள்

இந்த அடிப்படையில்தான், உடற்கல்வி ஆசிரியர்கள், மாணவர்களுக்கு விளையாட்டுத்திறன்களை வளர்க்கும்விதம் முறைகளையும் உத்திகளையும் வகுத்தாக வேண்டும்.

உடற்கல்வி என்பது ஓடுதல், தாண்டுதல், எறிதல், ஏறுதல், இறங்குதல் போன்ற அடிப்படைத் திறன்களைக் கொண்டு, நுண்திறன்களை வளர்த்துக் கொண்டு விடும் பண்புகளைக் கொண்டதாக விளங்குகிறது. ஆகவே, ஒருமித்த அமைப்புகள் திறன்களைக் கொண்டு, பயிற்சித் திட்டங்களை உருவாக்கி, குறைந்த முயற்சிகளில், சீரிய திறன்களைக் கற்றுக்கொள்ளும் அரிய தன்மைகளை ஏற்படுத்திக் கற்றுத்தர முடியும் என்பதையும் ஆசிரியர்கள் நிரூபித்தாக வேண்டும்.

விளையாட்டுக் கொள்கைகள் (Theories of play)

விளையாட்டு உணர்வுகள் என்பது பிறப்பிருந்தே தொடர்வன. விளையாட்டு என்பது உடலியக்கச் செயல்களின் மூலமாக விளைவன. இயற்கையான, சுதந்திரமான, தன்னியக்கச் செயல்களே, விளையாட்டுக்கள் என்று பெயர் பெற்றிருக்கின்றன.

"உடலைப் பாதுகாக்கவும், உறுப்புக்களை வளர்க்கவும், உறுதியாக வலிமையாக்கவும் விளையாட்டுக்கள் உதவுகின்றன என்கிறார் மெக்டோகல் எனும் பேராசிரியர்.

விளையாட்டுக்கள் என்பவை மகிழ்ச்சியானவை. தானாகவே தோன்றியவை. கற்பனைகள் மெருகேற்றிய காரியங்களான அத்தகைய விளையாட்டுகள் மனிதனது சுய வெளிப்பாட்டுணர்வை வெளிப்படுத்தித் திருப்தி காணச் செய்கிறது" என்கிறார் ரோஸ் என்பவர்.

விளையாட்டுக்கள் மனிதர்களிடையே மட்டுமல்ல. விலங்குகள் மத்தியிலும் வீறுகொண்டு விளங்குகின்றன. அவை அனைத்துயிர்களுக்கும் பொதுவான இதமான செயல்களாக மிளிர்கின்றன.

உலகில் உள்ள எல்லா குழந்தைகளும் விளையாடுகின்றனர். என்றாலும், அவர்களது விளையாட்டுக்கள் ஒன்று போல் தான் உருவாக்கப் பட்டிருக்கின்றன. பேசும் மொழிகளில் தான் பேதமே தவிர, செய்யும் செய்ல்களில் அல்ல.

"வெளிப்புற வற்புறுத்தலினால் விளையாட்டுக்கள் தோன்றவில்லை. இவை மனிதர்களின் உள் மனதிலிருந்தே உருவானவைகளாகும்". விளையாட்டு என்பது வெளிப்புற செயல்கள் அல்ல. அவை விளையாட்டுக்காகவே தோன்றின" என்று வலியுறுத்துகிறார் ஸ்டெர்ன் என்பவர்.

"கற்பனையாலும், சிந்தனையாலும் உருவாக்கப் பட்ட சீரிய செயல் முறைகளே விளையாட்டு" என்று நன் என்பவர் கூறுகிறார்

முற்காலத்தில் பெற்றோர்களும், ஆசிரியர்களும், விளையாட்டுக்களானது மாணவர்களது நேரத்தை மட்டும் வீணாக்காமல், வாழ்க்கையையே பாழடிக்கும் செயல் என்று பேசினார்கள். மாணவர்கள் விளையாட்டுக் களில் ஈடுபடுவதை தடை செய்தார்கள். அதனால், மாணவர்கள் விளையாடுகிற வாய்ப்புக்களை இழந்தனர். மகிழும் சூழ்நிலைகளையும் இழந்தனர்.

இன்று, உளநூல் அறிஞர்கள் கூறிய காரண காரியங்களை கேட்டுத் தெளிந்த காரணத்தால், கல்வித் துறையில் விளையாட்டுக்கு முக்கியமான இடத்தைக் கொடுத்தனர் அரசியல் தலைவர்கள். கல்விக் கொள்கையி லேயே தலை சிறந்த பகுதியாக, இன்று விளையாட்டுத் துறை விளங்குவதே அதன் சிறப்புக்கு அற்புதமான சான்றாக அமைந்திருக்கிறது.

விளையாட்டும் கல்வியும்

உடலும் மனமும் ஒருங்கிணைந்தே செயல்படு கின்றன. இரண்டும் வேறல்ல. ஒன்றுக்கொன்று ஒன்றை யொன்று சார்ந்தே இருக்கின்றன. நலமான உடலில் தான் நலமான மனம் இருக்கும் என்ற கருத்தையும் இங்கு நாம் நினைவு கூர்வோம்.

நலமான உடல் நலமான மனதை வளர்த்து விடுவது போலவே, நலமான மனமும் நலமான உடலை வளர்த்து, உதவிக் கொள்கிறது.

அதுபோலவே, கல்வியும் ஒரு மனிதரது தோர ணையை வளர்த்து, அவரது நடத்தைகளையும் நல்ல முறையில் பண்படுத்தி வைக்கிறது. நான்கு கூறுகளாக ஒரு மனிதரது தோரணை நிறைவு பெறுகிறது.

அதாவது ஒரு மனிதர் உடலால், மனதால், சமூகத்தில், உணர்ச்சி பூர்வமான ஒப்பற்ற வாழ்வை வாழ்ந்து செல்ல, கல்வி உதவுகிறது. அந்த அற்புதப் பணியை விளையாட்டுக்கள்தான் செய்து, மனிதர்களை மேம்படுத்தும் முயற்சிகளில் உதவுகின்றன. வளர்த்து வழிகாட்டுகின்றன.

எவ்வாறு விளையாட்டு ஏற்றமான முறையில் உதவுகிறது என்பதையும் விளக்கமாகக் காண்போம்.

1. உடல் வளம் பெற வளர்கிறது!

உடல் நலம் பெற, வளமடைய, பலம் பெருகிட, விளையாட்டு வேண்டிய பயிற்சிகளை மனிதர்களுக்கு வழங்குகிறது. உடற்பயிற்சியினால் உடல் நலமடைகிறது. திசுக்கள், தசைகள், நரம்புகள் எல்லாம் வலிமையடை கின்றன. ஐம்புலன்களான கண், காது, மூக்கு, வாய், மெய் எல்லாம் மேன்மை மிகு நிலையை எய்துகின்றன.

ஐம்புலன்கள் வழியாக அனைத்துலகத்தையும் அறிந்து கொள்ள, புரிந்து செயல்பட, போதிய ஆற்றலும், ஆண்மையும் மிகுதியாகக் கிடைக்கும் வழி வகைகளை உடற்பயிற்சி அளித்து விடுகிறது.

2. மன உணர்வுடன் செழிக்கின்றன!

விளையாட்டில் ஈடுபடுகின்ற குழந்தைகள் உணர்வு களால் (Emotions) அலைக்கழிக்கப்படுவதில்லை. அவர்கள் உணர்வுகளை அடக்கி ஆள்கின்ற ஆற்றலை அடை கின்றனர். எதற்கும் அவர்கள் அஞ்சி நடுங்குவதில்லை. எதையும் அறிவான துணிவுடன் சந்திக்கின்றனர்.

விளையாட்டானது ஈடுபடுபவர்கள் உடலில் தேங்கிக்கிடக்கும் மிகையான சக்தியை வெளிப்படுத்தி

மிதமான சக்தியை உடலில் தேக்கி, பதமாக வாழ்விக்கிற பணியை ஆற்றுகிறது.

குழந்தைகள் மனதிலே அமுத்தப்படுகிற ஆசைகளும், வெளியாக்கப்படாத உணர்வுகளும் நிறைந்து கிடைப்பது இயற்கைதான், வீட்டிலே போடப்பட்டிருக்கும் கடுமையான கட்டுப்பாடுகளும், பள்ளிகளில் சூழ்ந்திருக்கிற சட்டங்களும் திட்டங்களும், அவர்களது ஆசைகளை; உந்துதல்களை அமுழ்த்திக் கொண்டிருப்பதும் உண்மைதான்.

நிறைவேற்றப்படாத ஆசைகள், நெஞ்சிலே நெருப்பாக எரிந்து கொண்டும், நிலைமைகள் கிடைக்காதா என்று நெருடிக் கொண்டும் கிடக்கும். வழிகிடைக்காதபோது, அந்த நெஞ்சங்கள் 'வக்ரம்' நிறைந்தனவாக மாறிவிடுகின்றன.

இப்படிப்பட்ட சூழ்நிலையில், குழந்தைகளிடம் தேங்கிக் கிடக்கிற மிகுதியான சக்தியினை (Energy) செலவழித்து, சமாதானப்படுத்துகிற பணியைத்தான் விளையாட்டுக்கள் செய்து, குழந்தைகளைக் குதூகலப் படுத்துகின்றன. அதனால்தான், குமுறல்களைக் கொடுக்கின்ற உணர்வுகளைக் கட்டுப்படுத்தி, வளப்படுத்தி வாழவைக்கும் சிறந்த சேவையை விளையாட்டுக்கள் செய்து காட்டுகின்றன.

3. சமூக உணர்வுகளில் சுமுகம்

விளையாட்டுக்கள் என்றதும், கூடி விளையாடுகின்ற குழு விளையாட்டுகளே அதிகம் இருக்கின்றன. அதிலே ஈடுபடுகிற குழந்தைகள், தங்கள் உணர்வுகளிலும் உந்துதல்களிலும்கூட, மற்றவர்களுடன் ஒத்துப்போகின்ற உறவு நிலையில் உடன்படுகின்றனர்.

அதனால், உண்மையான செயல்பாடுகள், நேர்மையான அணுகுமுறைகள், நட்புவழிகள், ஒற்றுமை, கூட்டுறவு, தலைமைக்கு ஏற்று நடத்தல், அன்பு பாராட்டுதல், கண்ணியம் காத்தல், கடமை உணர்தல், 'நான்' என்பதை மறந்த 'நாம்' உணர்வுகளுடன், விரோதமில்லாத விவேகமான போட்டிகளில் ஈடுபடுதல் போன்ற பண்பான குணங்களை வளர்த்துக் கொள்ள முடிகிறது.

இப்படிப்பட்ட குணங்களே, வாழ்க்கையின் உண்மையான பகுதிகளாக மாறி உதவுகின்றன. விளையாட்டுக் குணங்களே, வாழ்க்கைக் குணங்களாக வடிவெடுத்துக் கொள்கின்றன. வெற்றிலையில் வீறாப்பு கொள்ளாமல், தோல்வியில் நொய்ந்து போகாமல், எதையும் ஏற்கிற இனிய மனிதர்களாக வாழ வைக்கும் வேள்விப் பணியை, விளையாட்டுக்கள் செய்து, மக்களினத்தைக் காத்து, மகிமைப்படுத்துகின்றன.

4. சீரான உணர்ச்சிகளும் தோரணைகளும்

மனிதர்களது மதிப்பு மிக்க தோரணையை உருவாக்க, உணர்ச்சிகளே முக்கிய பங்காற்றுகின்றன விளையாட்டானது மக்களை விளையாட்டில் ஈடுபடுத்தி, ஈடில்லாத அனுபவங்களை வழங்குகின்றன. அத்தகைய அனுபவங்கள் அறிவினை பக்குவப்படுத்தி, வேண்டாத வழிகளில் ஈடுபடாதவாறு விலக்கி, உயர்ந்த லட்சியத்தில் ஈடுபட்டு புகழ் பெறுமாறு புகுத்தி விடுகின்றன.

எனவே தான் விளையாட்டு என்பதை, மன நல மருத்துவமனை என்றும்; சமூக சீர்திருத்தப் பள்ளி என்றும் அறிஞர்கள் புகழ்ந்துரைக்கின்றார்கள்.

விளையாட்டு அவசியமே!

பெற்றோர்கள் ஆசிரியர்கள் கட்டுப்பாட்டிலிருந்து, விளையாட்டு மக்களையும் மாணவர்களையும் விடுவிக்கிறது. அவர்களை சுதந்திர மனிதர்களாக உலவ விடுகிறது. உலா வரச் செய்கிறது.

விளையாட்டு மக்களுக்கு கல்வியாக விளங்குகிறது. வாழ்க்கையின் கண்ணாடியாக பிரதிபலிக்கிறது. அறிவான அனுபவங்களை அள்ளித் தெளிக்கிறது. சுவையான செய்திகள், உற்சாகம் ஊட்டுகின்ற சந்தர்ப்பங்கள், இவற்றை விளையாட்டுக்கள் தந்து, தனிப்பட்ட மனிதரின் சிந்தனைத் தெளிவினை ஜீவநதி போல வற்றாமல் ஒடச் செய்கிறது.

விளையாட்டு வெறும் அனுபவங்களை வழங்கி அறிவோடு செயல்பட வைப்பதில்லை. உந்துதல் தூண்டுதல்களுக்கு ஏற்ப உடனடியாகச் செயல்பட வைக்கும் எதிர் செயலாற்றலையும் துரிதப்படுத்திடும் வகையில் கற்றுத் தருகிறது. உற்சாகம் குறைந்து போகாத வண்ணம் வளர்த்துவிடுகிறது.

சில விளையாட்டுக்கள் சிறந்த சிந்தனா சக்தியையும் அறிவாற்றலையும் அதிகமாக்கிடும் வண்ணம் வளர்க்கும் பாங்கிலே அமைந்திருக்கின்றன. அதாவது யோசித்தல், நுணுக்கமாக சிந்தித்தல், செயல்படுகிற முறையில் சடுதியில் கணித்தல் போன்ற திறமைகளையும் விளையாட்டு விளைத்து விடுகிறது.

ஆகவே, குழந்தைகளின் எதிர்காலத்தைக் களிப்பானதாக, கடமையுணர்வு மிக்கதாக, கட்டுப்பாட்டில் திளைப்பதாக, விளையாட்டுக்கள் வளர்த்து, சந்தர்ப்பங்

களை ஏற்படுத்தி, அவர்களை சந்தோஷமாக வாழச் செய்யும் சேவையில் சிறப்பாகப் பணியாற்றுகின்றது.

இந்தக் கருத்தை சிந்தையில் பதிய வைப்பதற்காக, ஜான்டுவே எனும் மேல் நாட்டறிஞர் இப்படி கூறுகிறார். "மனிதன் மனிதனாக இருப்பது அவன் விளையாடும் போதுதான்".

"விளையாட்டு என்பது தூய்மையான ஆன்மிகமான செயல் என்கிறார் பிரோபெல் என்பவர்.

இவ்வாறு மகிழ்ச்சியையும், சுதந்திரத்தையும், திருப்தியையும், மன அமைதியையும், உலக சமாதானத் தையும் தருகிற விளையாட்டானது, நல்லதையே நல்கு கின்ற பொற் சுரங்கமாகும்.

இப்படிப்பட்ட விளையாட்டுக்களை, மக்கள் எதற்காக விளையாடுகிறார்கள் என்று பலர் தங்கள் கருத்துக்களைக் கூறிச் சென்றிருக்கிறார்கள். அப்படிப் பட்ட சில கொள்கைகளை இங்கே நாம் விளக்கமாகக் காண்போம்.

விளையாட்டுக் கொள்கைகள்

1. மிகுதி ஆற்றல் கொள்கை (Surplus Energy Theory)

ஜெர்மன் நாட்டுத் தத்துவஞானி ஸ்கில்லர் என்பவரும் ஆங்கில நாட்டு இயற்கைத் தத்துவ வாதி ஸ்பென்சர் என்வரும் கூறிய இக்கொள்கை. ஸ்கில்லர் ஸ்பென்சர் கொள்கை என்றே அழைக்கப்படுகிறது; அவர்களின் கூற்று பின்வருமாறு விரித்துரைக்கப்படுகிறது.

குழந்தைகள் விளையாடுகிறார்கள் என்றால், அது மிருக உணர்ச்சியின் உற்சாகத்தால் (Spirit) உண்டாக்கப்

படுவதாகும். அத்துடன், அவர்களுக்கு உள்ள மிகுதியான ஆற்றலை வெளிப்படுத்தி விடுவதற்காகவும் விளையாடு கின்றார்கள்.

பறவைகள் தங்களது அளவிலா சக்தியின் காரண மாக, குரல் கொடுத்துக் கத்திப்பாடி, சக்தியை வெளிப் படுத்தி விடுவது போல, குழந்தைகளும் விளையாடு கிறார்கள். இயற்கையாகவே, குழந்தைகள் அதிக உடல் சக்தியை சேமித்து வைத்திருப்பதால், அதைத் தீர்ப்பதற்கு வேறு வழியில்லாது போவதால், விளையாடித் தீர்த்துக் கொள்கின்றார்கள்.

அது எப்படி இருக்கிறதென்றால், நீராவியால் ஓடுகின்ற எஞ்சின் உள்ளே தேவைக்கு அதிகமான நீராவி சேர்ந்து விட்டால், அதை வெளியே போகுமாறு (குழாயை) திறந்து விட்டு, நீராவியைக் காலி செய்து எஞ்சின் கொதிகலனை (வெடித்துப் போகாமல்) காப் பாற்றுவதுபோல, குழந்தைகளும் விளையாடி, அதி சக்தியை வெளியேற்றுகிறார்கள்.

கொதிகலனிலிருந்து, வால்வைத் திருகிவிட்டு, நீராவியை வெளியேற்றி கொதிகலனைக் காப்பாற்றுகிற பழக்கத்தை இந்தக் கொள்கை உதாரணமாகக் காட்டி யிருக்கிறது.

இதற்கு எதிர்ப்பு

ஏன் விளையாட்டு மக்களிடம் இடம் பெறுகிறது. எப்படி உருவாகிறது என்பதையோ இது விளக்கவில்லை. அதிக சக்தி இருக்கும் பொழுது தான் விளையாட்டு இடம் பெறுகிறது என்கிறார்கள். ஆனால், ஒருவர் களைப் படைந்து போன பிறகும்கூட, கஷ்டப்பட்டு விளையாடு

வதும், அப்படிப்பட்ட உற்சாகம் ஆளுக்கு ஆள், வயதுக்கு வயது வித்தியாசப்படுவதும் நடைமுறையில் இருக்கிறதே! இதையெல்லாம் இந்தக் கொள்கை சரிவர விளக்கவில்லை.

தேவையற்ற நீராவியை தீர்மானமாக வெளியேற்றி விடுவது கொதிகலனை (Boiler)க் காப்பாற்றத்தான் என்கிறார்கள். ஆனால் குழந்தைகளிடம் உள்ள அதிக மான சக்தியை, உடலிலிருந்து அப்புறப்படுத்துவதற்காக விளையாடும்போது, உடலும் வளர்கிறது, காப்பாற்றப்படு கிறது வலிமையும் அடைகிறது என்பதை ஏனோ அவர்கள் மறந்து விட்டார்கள்.

குழந்தைகளின் விளையாட்டு அவர்களை உடலால், மனதால், உணர்வால், ஒழுக்கத்தால் உயர்த்துகிறது என்பது தான் உண்மை. இரும்பாலான எஞ்சினுக்கும் குழந்தைகளுக்கும் இணைப்பாக இந்தச் செய்தியைக் கூறுவது சரியாகப்பட வில்லை.

ஆகவே, விளையாட்டு என்பது, தேகத்தில் உள்ள அதிக சக்தியை வெளிப்படுத்தி விடுவதற்காக ஆடப்பட வில்லை. விளையாட்டுக்கள் உடலுக்கு ஓய்வையும், உல்லாசத்தையும், புத்துணர்ச்சியையும் புதுத்தெம்பையும், பூரிப்பையும் வழங்குகிறது என்பதால், இப்படிக் கூறுகிற இந்த மிகுதி ஆற்றல் கொள்கை, மக்கள் மத்தியிலே எடுபடாமல் போயிற்று.

2. ஆயத்தக் கொள்கை (Anticipatory Theory)

இந்தக் கொள்கையைக் கண்டுபிடித்தவராக நமக்கு அறிமுகமாகி இருக்கிறவர் பெயர் காரல் குரூஸ் என்பதாகும்.

மிருகங்கள் விளையாடுகின்றன. அதுபோலவே மனிதர்களும் விளையாடுகிறார்கள். அவர்கள் ஏன் விளையாடுகிறார்கள் என்றால், தங்கள் வாழ்க்கையில் ஏற்படும் அதிமுக்கியமான சந்தர்ப்பங்களை சந்திக்கத் தங்களை தயார் செய்து கொண்டு ஆயத்தப்படுத்தும் செயலில் ஈடுபடுகின்றார்கள் என்பது தான் குரூஸின் கொள்கையாகும்.

அவரது கொள்கையைப் பின்பற்றி T.P. நன் என்பவர் கூறுகின்றார். விளையாட்டு என்பது இயற்கையின் கண்டுபிடிப்பு. மனிதர்கள் தங்கள் தேகத்தில் உள்ள மிகுதியான சக்தியை வெளிப்படுத்திக் கொள்வதற்கும், வீணாக்கிவிடுவதற்காக, விளையாட்டு அமையவில்லை. மாறாக, சக்தியை செலவழித்து, தங்கள் எதிர்கால வாழ்வுக்காகத் தங்களை தயார் செய்து கொள்ளவே விளையாடுகின்றார்கள்.

இந்தக் கொள்கையின் இனிய சாராம்சம் என்னவென்றால், வயது வந்தபிறகு வாழ்க்கையை எப்படி சமாளிக்க வேண்டும் என்பதை இளஞ்சிறார்கள் விளையாடிக் கற்றுக் கொள்கின்றார்கள். அதாவது எதிர்கால புதிர்நிறைந்த வாழ்க்கையை வெற்றிகரமாக, சந்திக்க இப்பொழுதே அவர்கள் ஆயத்தமாகி விடுகிறார்கள்.

குழந்தைகள் பொம்மைகள் வைத்துக் கொண்டு விளையாடுகின்றனர். வீட்டிலே கிடைக்கின்ற பொருள்களை வைத்துக் கொண்டுதம் வசதிக்கேற்ப விளையாடுகின்றனர். அவர்கள் விளையாட்டுக்களில் அப்பா அம்மா விளையாட்டு; ஆசிரியர், போலிஸ்காரர், திருடன், கணவன் மனைவி கடைக்காரர் இப்படிப்பட்ட பாத்திரப்

படைப்புகளுடன், கற்பனை உரையாடல்களுடன் விளையாடி மகிழ்கின்றனர்.

அதுபோலவே பூனைக்குட்டி, நாய்க்குட்டிகள், ஒன்றுக்கொன்று கடித்துக் கொண்டும், பிடித்துக் கொண்டும், ஓடித்துரத்திக் கொண்டும், பல நிலைகளில் விளையாடுவதும், தங்கள் இரையைப் பாய்ந்து பிடிக்க, கவ்விட விட்டுவிடாமல் பிடிக்க என்கிற திறன்களை வளர்த்துக் கொள்ளவே என்பதும் இக்கொள்கையின் வாதமாகும்.

அதாவது, குழந்தையின் விளையாட்டு என்பது எதிர்கால கடின வாழ்க்கையை வெற்றிகரமாக சந்திக்க மேற்கொள்கிற ஒத்திகைகள் என்றும் குறிப்பிடப்படுகிறது.

இதற்கும் மறுப்பு

விளையாட்டு என்றால் குழந்தைகளுக்கு மட்டுமே என்கிறபடி அந்த ஆயத்தக் கொள்கை அமைந்திருக்கிறது. முதியவர்கள், வயதானவர்கள் விளையாட்டில் கலந்து கொள்கிறார்களே! அவர்கள் என்ன விளையாடி எதிர்காலத்திற்காகவா தயாராகிறார்கள்! இல்லையே! விளையாட்டை பெரியவர்கள் யாரும் அவ்வாறு 'சீரியஸாக' எடுத்துக் கொள்வதில்லையே. அத்துடன் விளையாட்டானது வாழ்க்கையின் பெரும்பிரச்சினைகளை தீர்த்துவிடுவதில்லை. அதுபோலவே, குழந்தைகளும் பெரியவர்களின் செயல்களைத்தான். விளையாட்டாகப் பிரதி பலிக்கின்றார்களே ஒழிய, வேறென்ன செய்கிறார்கள் என்று பலகேள்விகளை உளநூலறிஞர்கள் எழுப்பி விட்டு, இதுவும் சரியான முறையில் விளையாட்டுக்கு விளக்கம் தரவில்லை என்று மறுத்து விட்டனர்.

3. பொழுது போக்குக் கொள்கை
(Recreational Thery)

இந்தக் கொள்கையைக் கண்டுபிடித்தவர்கள் என்ற பெருமைக்குரியவர்கள் கேம்ஸ்பிரபு மற்றும் G.W.T. பேட்ரிக் ஆவார்கள்.

இவர்கள் கொள்கையானது, "விளையாட்டு என்பது புதிய சக்தியை உற்பத்தி செய்கிறது" என்பதுதான்.

தேகத்தின் மிகுதியான சக்தியை விளையாட்டு செலவழிக்கவில்லை. அதற்கும் மாறாக, விளையாட்டு சக்தியை உற்பத்தி செய்கிறது. களைப்பை அகற்றுகிறது. கடினமான வேலைக்குப் பிறகு, விளையாட்டில் ஈடுபடு கிறவர்களுக்கு பொழுதைப் போக்கி, புத்துணர்ச்சியை அளிக்கிறது.

அதாவது, வாழ்க்கையில் ஏற்படும் மந்த சூழ் நிலையை, எரிச்சல் நிலையை விலக்கி, ஒரு சுவையான, சுகமான மாற்றத்தை விளையாட்டு ஏற்படுத்துகிறது என்கிறது பொழுதுபோக்குக் கொள்கை.

நாம் வாழ்வது நவீன காலம். நாகரிகக் காலம். நுணுக்கமான விரயங்கள் அதிகம். அதற்கு அதிகக் கவனம் தேவைப்படுகிறது. அதனால் நுண்ணிய புலன்கள் எல்லாம் அதிகமாக உழைத்து, விரைவில் களைத்துப் போகின்றன. அப்படிப்பட்ட களைத்த அவயவங்களின் அசதியைப் போக்கி, ஆனந்தத்தை விளையாட்டுக்கள் ஊட்டுகின்றன.

பொழுதுபோக்கு என்பது உடலுக்கு உள்ளத்திற்கும் அடிப்படையான தேவையாகும். ஆகவே விளையாட்டு என்பது ஓய்வையும் உல்லாசப் பொழுது போக்கையும்

வழங்குகிறது. அத்துடன், மனிதர்களது வாழ்வில் மண்டிக் கிடக்கும் அதிபயங்கரமான சூழ்நிலைகளிலிருந்தும் விடுவித்து வெளிக்கொண்டு வந்து, விழுமிய மகிழ்ச்சியையும் உண்டுபண்ணுகிறது.

இதையும் மறுத்து :-

இந்தக் கொள்கைக்கும் எதிர்ப்பும் மறுப்பும் ஏராளமாக வந்தன. அவற்றையும் இங்கே தொகுத்துக் காண்போம்.

குழந்தைகளை போலவே வயதானவர்களும் விளையாட்டுகளில் அதிகமாக ஈடுபடுகின்றார்கள். அதாவது அவர்கள் தாங்கள் வாழ்க்கையில் ஏற்பட்டிருக்கிற வறட்சிகரமான மகிழ்ச்சி சூழ்நிலையிலிருந்தும், சுவையற்ற வாழ்க்கையையும் மாற்றி அமைக்கவே அவர்கள் விளையாடுகிறார்கள் என்கிறார்கள்.

ஆனால், அதிகமாக குழந்தைகள் விளையாடுகிறார்கள் என்றால், அவர்கள் வாழ்க்கையில் கவலை, குழப்பம், துன்பம், சுவையற்ற சூழ்நிலை, கரைகடந்த கஷ்டநிலை என்றெல்லாம் இல்லையே! பின் அவர்கள் ஏன் அதிகமாக விளையாட்டில் ஈடுபடுகின்றார்கள்?

அதுவும் தவிர, குழந்தைகள் விளையாட்டில் பங்கு பெறுகிற நிலை, வயதாகிற பொழுது குறைந்து கொண்டே வருகிறதே? ஆகவே, இந்தக் கொள்கையையும் ஏற்றுக் கொள்ள முடியாது என்றே உளநூல் அறிஞர்கள் உரைத்து விட்டனர்.

4. புனர்வினை கொள்கை (Recapitulatory Theory)

பழைய அனுபவங்களையும், வாழ்க்கைச் சூழ்நிலைகளையும் நினைவுபடுத்தி, அவற்றைத் தொடர்ந்து

செய்வதிலே அடைகிற இன்பமே விளையாட்டில் ஈடுபட வைக்கிறது என்ற கருத்துக் கொள்கையாக வடித்துத் தந்தவர் ஸ்டேன்லிஹால் என்பவர்.

மிகுதி ஆற்றல் இருப்பதால் மக்கள் விளையாட வில்லை. எதிர்கால வாழ்க்கைக்குத் தங்கள் ஆயத்தப் படுத்திக் கொள்வதற்காகவும் விளையாடவில்லை. பொழுதை போக்கிடவும் விளையாடவில்லை.

தங்கள் மூதாதையர் வாழ்ந்த வாழ்க்கையை மீண்டும் நினைவுபடுத்தி, தாங்களும் செய்து பார்ப்பதிலே சுவை ஏற்படக் கண்டு, தொடர்ந்து செய்கிறார்கள். அவைகள் விளையாட்டுக்களாக பரிணமித்திருக்கின்றன.

மனிதர்கள் எதிர்கால வாழ்க்கைக்காக ஒத்திகை பார்க்கவே விளையாடுகின்றார்கள் என்ற கொள்கையை யும் ஹால் ஏற்றுக் கொள்ளவில்லை. அவர்கள் கடந்த காலத்தைக் கருத்தில் ஏற்றுக்கொண்டு கண்ணுக்கு நேரே செய்து களிக்கிறார்கள் என்று கூறிய அவர் தன் கருத்துக்கு ஒரு சான்றையும் எடுத்துக் காட்டுகிறார்.

இன்றைய மக்கள் நாகரிகத்தில் திளைத்தாலும், அவர்கள் வாழ்க்கை ஆதிகால மக்கள் நடத்திய செய் முறைகளிலிருந்து முற்றிலுமாக விடுபடாமல்தான் தொடர்கிறது. வேட்டைக்குச் சென்றது, வில் அம்பைப் பயன்படுத்தியது. நீந்தியது, ஓடி ஒளிந்து விளையாடியது, விரட்டிப் பிடித்தது, கல்லெறிந்தது, குகைகள் கட்டியது உறங்கப் பாதுகாப்பு இடம் உருவாக்கிக் கொண்டது போன்ற பழைய காரியங்களின் பிரதிபலிப்பாகவே இன்றைய நிகழ்ச்சிகள் நம்மிடையே நிறைந்துள்ளதை ஹால் அவர்கள் சுட்டிக் காட்டுகின்றார்கள்.

ஆதிகால மக்களின் காட்டுமிராண்டித் தனமான நினைவும் செயல்களும் நம்மை நிழலாகத் தொடர்கின்றன. எப்படி தெரியுமா? சண்டை போடும் உணர்வு, போரிடும் வெறி, எறிந்து மகிழும் பழக்கம், தாண்டிக்குதித்து மகிழும் ஆசை போன்ற பரம்பரைக் குணம் மனிதர்களை விட்டுப் போகவில்லையே!

அதனால்தான், விளையாட்டு என்பது பழங்கால மனிதர்களிடையே இருந்த உணர்வுகளில் ஊறிய மன துக்கு, திருப்தி அளிப்பதாக அமைந்துள்ளது. இதைப் போய் எதிர்கால ஆயத்தப் பயிற்சி என்பது நியாயமற்றது, கற்பனையானது, என்றும் சாடுகின்றார்.

இதையும் மறுக்கின்றார்கள் பலர் ஒரு நல்ல பாடகனின் மகன், சிறந்த பாடகனாக வருவதரிது. அது போலவே, பழைய சமூகப் பண்பாடுகள் மக்களிடையே அப்படியே தொடர்கின்றன என்ற தத்துவத்திற்கு ஆதாரம் எதுவும் இல்லை என்பதால், இதையும் ஏற்றுக் கொள்ள இயலாது என்றும் ஒதுக்கினார்.

5. உணர்வுப் பயிற்சி கொள்கை
(Instinct Practice Theory)

நமக்குள்ளே ஏற்படுகின்ற உணர்வுகள் எல்லாம் நாம் செய்கின்ற செயல்களை உருவாக்கி நடத்துவன வாக உள்ளன. ஆகவே, விளையாட்டுக்கள் எல்லாம், முழுமை பெறாத உணர்வுகள் வடித்து வைத்த செயல் களாக உருவகம் பெற்றன என்கிறார் இந்தக் கொள்கையை உருவாக்கிய பேராசிரியர் மெக்டொகல் என்பவர்.

விளையாட்டுக்கள் எல்லாம் உணர்ச்சிகளின் வெளிப்பாடே. சண்டை போடும் உணர்வுகள், சமத்கார

மாக செயல்பட்டு உருவாக்கி மகிழும் உணர்வுகள், தம்மை தரணியில் உயர்த்திக் கொள்ள வேண்டும் என்று தலை தூக்கி நிற்கிற சுய மதிப்பு உணர்வுகள், பிறருடன் போட்டியிட விரும்புகிற உணர்வுகள் எல்லாம் விளை யாட்டுக்களிடையே புகுந்து விழிப்புணர்ச்சியும் வேகமும் பெற்றுக்கொள்கின்றன. சிறப்புப் பயிற்சிகளைப் பெறு கின்றன.

இப்படி தனது சமூக உளவியல், என்ற நூலில் பேராசிரியர் கூறுகின்றார். என்றாலும், அவர் கூறியது போல, பல வகையான விளையாட்டுக்கள் எல்லாம், போட்டிக்காகவும், விரோதம் காரணமாகவும் விளைந் திருப்பதாக விளக்கம் கூறியது சரியல்ல. விளையாட்டு எல்லாம் சாதாரணமானவைகள் தாமே என்று மறுத் துரைப்போரும் உண்டு.

6. உணர்ச்சி வெளிப்பாட்டுக் கொள்கை (Cathartic Theory)

இந்தக் கொள்கைக்குத் தந்தையாக விளங்குபவர் அரிஸ்டாட்டில் ஆவார். இவரது கொள்கையானது, விளையாட்டுச் செயல்கள் யாவும் உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்தும் இயல்புகளைக் கொண்டவை. அவையே இயற்கையானவை என்று விளக்கம் கூறுகிறது.

வாழ்க்கையில் விளைகின்ற வேண்டத்தகாத நிகழ்ச்சிகள் மனிதர்களை வேதனைக்குள்ளாக்குகின்றன. கலக்கம், கண்ணீர், சோதனை எல்லாம், மனிதரது இதயத்தை வேதனைப்படுத்துகின்றன. ஏதாவது துன்பம் கலந்த நாடகங்களைப் பார்க்கும்போது அந்த வேதனைகள் வடிந்து வெளியேற வாய்ப்புக்கள் ஏற்படுகின்றன.

ஆகவே, துன்ப நாடகங்கள் மக்களது துயரங்களைத் துடைத்து எறிவது போல, உடல் துன்பங்களும் உதறப் படுவற்கு விளையாட்டுச் செயல்கள் உதவுகின்றன. ஒத்துழைக்கின்றன. உறுதியளிக்கின்றன.

எனவே, அரிஸ்டாட்டிலின் கொள்கையாவது இயற்கையான முறையில் உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்தும் போது; சக்தியை சிதறடிக்கும் சந்தர்ப்பம் குறைந்து, வேதனை மனநிலை வெளியேறி அநத்ப் பகுதிக்குள்ளே புது சக்தியும் பெருகி வருகிற உயர்ந்த நிலை உருவடைகிறது என்பதுதான்.

T.P. நன் என்பவர் இவ்வாறு எழுதுகிறார். "மனிதர்கள் தங்களது பரம்பரைக் குணங்களான கொடுமை உணர்வுகளையும், குற்றம் இழைக்கும் பண்புகளையும், தீமை செய்யும் இயல்புகளையும் மாற்றிக் கொண்டுவிட முடியாது; இருந்தாலும், விளையாடுவதன் மூலமாக, குற்றத்தை குறைக்கலாம், தீமைகளைத் தவிர்க்கலாம். கொடுமைகளை இடம் பெயர்த்து விடலாம். அப்படிச் செய்வதுடன், அருமையான நீதிக்குணங்களையும் அவர்களது நெஞ்சுக்களே நிலைநாட்டி விடலாம்!"

இந்தக் கொள்கையில் அதிகமாகக் கொள்கைதான் இடம்பெற்றிருக்கிறதே தவிர, நடைமுறைப்படுத்தும் உண்மையான வழிகள் உரைக்கப்படவில்லை என்று குறை கூறுவாரும் உண்டு.

இந்த ஆறு கொள்கைகளு(Negative Transfer)க்கும் மேலே, இன்னும் பல கொள்கைகளும் விளையாட்டுக் கென்று கூறப்பட்டுள்ளன. அவற்றையும் அறிந்து கொள் வது நமக்கு நல்ல நலம் பயக்கும்.

1. விளையாட்டுக்களானது மனதுக்குள்ளே மறைந்து கிடக்கும் நிறைவேறாத ஆசைகளை நிவர்த்தி செய்து கொள்ளவும் நிதர்சனமாக அறிந்து மகிந்து கொள்ளவும், திருப்தி அடைந்து கொள்ளவும் உதவுகின்றன. ஆகவே, இதை உளவியலின்படி, கனவு நிலைக் கொள்கை (Psycho-analytic Theory) என்றும் கூறுவார்கள்.

கனவு நிலை என்பது உளவியலின்படி, நிலை தாழ்ந்தது. குழப்பி விடுவது போன்றே விளக்கம் பெறுவதால், விளையாட்டுக்கள் எல்லாம், நினைவுகளினால்தான் நிகழ்கின்றனவே தவிர, கனவுகளுக்காக ஆட்படுவதில்லை என்ற காரணம் காட்டி, இந்தக் கொள்கையைக் குறை கூறுவாரும் உண்டு.

2. மனிதர்கள் தங்களது ஆற்றலை வெளிப்படுத்திக் கொண்டு, சமுதாயத்தில் ஒரு அந்தஸ்தைப் பெற உதவுவதற்காக பல சந்தர்ப்பங்களை விளையாட்டுக்கள் ஏற்படுத்தித் தருகின்றன; இதை சுய வெளிப்பாட்டுக் கொள்கை (Self expression Theory) என்று கூறுகின்றார்கள்.

3. சமூகத் தொடர்புக் கொள்கை என்ற ஒன்றும் உள்ளது. மனிதராகப் பிறந்த ஒவ்வொருவரும், சமுதாயத்தில் தாங்கள் மதிக்கப்பட வேண்டும் என்றே விரும்புகின்றனர். இந்த ஆசையை, விளையாட்டு மூலம் நிறைவேற்றிக் கொள்ள முன்வருகின்றனர்.

விளையாட்டில் ஈடுபடுகிறபோது, பலதரப்பட்ட ஆண்கள், பெண்களுடன் பழகும் வாய்ப்புகள் நிறையவே கிடைக்கின்றன. அவர்கள் பழகும் வட்டம் நாளுக்கு நாள் பெரிதாகிக் கொண்ட வருகிறது. அதன் காரணமாக, அவர்களுடைய சமூகப் பழக்கவழக்கங்களும், பண்பாடு

களும், நடத்தைகளும் செம்மையடைகின்றன. செழுமை பெறுகின்றன.

ஆகவே, விளையாட்டானது சமூகத் தொடர்பை ஏற்படுத்தி, சகலவிதமான சந்தோஷ அனுபவ வாய்ப்புக் களை வாரி வழங்குகின்றன. என்று இந்தக் கொள்கை எடுப்பாக பறை சாற்றுகிறது.

4. வாழ்வுக் கொள்கை (Life Theory) என்றும் ஒரு கொள்கை விளையாட்டுக்கு உண்டாகியிருக்கிறது. இந்தக் கொள்கையானது ஜான்டூவே என்பாரது கல்வித் தத்துவத் துடன் தொடர்புடையதாகத் திகழ்கிறது.

உயிர் வாழ்கிற உயிரினங்களில் சுறுசுறுப்பாக வாழ விரும்புகிற உயிரினங்கள் எல்லாம், விளையாட்டில் ஈடுபடுகின்றன. அதாவது உடலில் உள்ள உறுப்புக்களில் அப்படிப்பட்ட செயல்களே, வாழ்க்கையின் அடித் தளமாகவும், ஆதாரமாகவும் அமைகின்றன. இவ்வாறு ஏற்படுகிற செயல்களின் செம்மையான வடிவமே, விளையாட்டுச் செயல்களாக பரிணமித்திருக்கின்றன.

தற்கால சிந்தனையாளர்கள், இந்த வாழ்வுக் கொள்கையே, ஏற்றுக் கொள்ளக் கூடியது, எடுப்பான கொள்கை என்று ஒப்புக்கொண்டிருக்கின்றார்கள்.

குறிப்பு: நாம் மேலே விவரித்தக் கொள்கைகள் எல்லாம் ஒன்றுக்கொன்று தொடர்பு இல்லாதது போல் தோன்றினாலும், ஒவ்வொரு கொள்கையும் விளையாட் டுக்கள் பற்றிய நல்லதொரு விளக்கமாகவே இருக்கின்றன. ஒரு கொள்கைக்கு மற்றொன்று உறுதுணையாகவும், ஒத்துப் போவது போல் தான் அமைந்திருப்பது, விளை யாட்டினை விமரிசையாக விளக்கும் தன்மையில் விளங்குகின்றன.

உடற்கல்வியும் உணர்ச்சிகளும்
(Emotions and Physical Education)

உணர்ச்சிகள் என்றால், பயம், மகிழ்ச்சி, கோபம், அன்பு, வருத்தம் போன்ற வெளிப்பாடுகள் என்று மக்கள் குறிப்பிடுகின்றார்கள்.

இதையே இன்னும் ஆழமான அர்த்தத்திலும் கூறுவார்கள். மகிழ்ச்சி (Joy) என்பதை ஆனந்தம் (Pleasure) என்பதாகக் கூறுவார்கள். ஆகவே, உணர்ச்சிகள் என்பவை தெளிவானவை சாதாரண இயல்புடையவை எனவும் கருதப்படுகின்றன.

Emotion என்ற ஆங்கில வார்த்தையானது, Emyvere என்ற கிரேக்கச் சொல்லிலிருந்து பிறந்ததாகும். அந்த எமிவிரி என்ற கிரேக்கச் சொல்லுக்கு, இயக்கம் அல்லது அசைவு (Movement) என்பது பொருளாகும்.

ஒழுங்காக இணக்கமுறப் பணியாற்றிக் கொண்டிருக்கும் உறுப்புகளிடையே உணர்ச்சிகள் ஊடாடி நுழையும்பொழுது, உடல் ரீதியாகவும் மன ரீதியாகவும் மாற்றம் ஏற்படுகிறதே, அதைத்தான் அசைவு என்ற இந்தச்சொல் விளக்கிக் காட்டுகிறது.

இவ்வாறு ஏற்படுகின்ற அசைவும் இயக்கமும், எதிராக நின்று இயங்குகிற செயல்களுக்கு ஏற்ப, போராடும் பாங்கினைப் பிறப்பிக்க உதவுகின்றன என்று நாம் புரிந்து கொள்ளலாம்.

உணர்ச்சிகளுக்கு ஒரு விளக்கம்

உணர்ச்சிகள் என்பவை உட்லில் உள்ள சுரப்பிகளிலும் மென்மையான தசைகளிலும் குறிப்பிட்ட மாற்றம்

பெற்று ஏற்படுத்துகிற வினைகளால், உடலியக்கத்திலும் மன இயக்கத்திலும், மாறுபட்ட செயல்களை உருவாக்கி மன சிலிர்ப்பினை துரிதமாக ஏற்படுத்துகின்ற காரியம்" என்று யங் என்பவர் விளக்குகிறார்.

"உணர்ச்சிகள் என்பவை உடலோடு பிறந்தவை. குழப்பமான சூழ்நிலைகளில், உடல் முழுவதும் ஒன்று சேர்ந்து கொண்டு, அந்தந்த நிலைமைக் கேற்ப தங்கள் எதிர்ப்பையும் இணக்கத்தையும் வெளிப்படுத்துகின்ற தன்மையே உணர்ச்சிகளாக அமைகின்றன. அத்தகைய உணர்ச்சிகள், சுரப்பிகள், வயிற்றுப் பகுதிகள், மற்றும் நரம்புப் பகுதிகள் இவற்றினிடையே மாற்றங்களை ஏற்படுத்திவிடுகின்றன. இப்படி ஏற்படுகின்ற மாற்றங்கள் எல்லாம் தனிப்பட்ட மனிதர்களுக்கிடையே வித்தியாச மாக நிகழ்வதும் உண்டு' என்று சேண்டிபோர்டு என்ற அறிஞர் விளக்குகிறார்.

ஆகவே, உணர்ச்சிகள் என்பவை இயற்கையாக உடலோடு பிறந்தவை. அவை குறிப்பிட்ட ஒரு அமைப் போடுதான் இயங்குகின்றன. அவை உடல் செயல்பாட் டின் மூலம் வெளிப்படுகின்றன. அவை உடல் இயக்க மாகவே மாறி விடுகின்றதன். மூலம், உடலைப் பாதுகாக்கும் எதிர்வினைச் செயல்களாகவே வருகின்றன என்று நாம் எளிதாகப் புரிந்து கொள்ளலாம்.

உடற்கல்வி ஆசிரியர்கள்:

உடற்கல்வி ஆசிரியர்கள் உணர்ச்சிகள் பற்றிய முக்கிய குறிப்பு ஒன்றைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

உணர்ச்சிகள் என்பவை வெளியேயிருந்து உடலுக் குள்ளே வந்து விழுந்து விடுவதில்லை. அவை உடலுக்

குள்ளே தோன்றி, உடலுறுப்புக்களின் ஒன்றிய ஒருங் கிணைந்த இயக்கத்தால் வெளிப்படும் பாதுகாப்புச் சக்தி முறைகளாகும்.

இப்படிப்பட்ட உணர்ச்சிகளை திறப்படுத்தி, அதன் மூலம் கட்டுக்கோப்பான வளர்ச்சியைப் பெறுமாறு, குழந்தைகளுக்கு விளையாட்டுச் செயல்களை ஏற்படுத்தி, வளர்த்திட முயல வேண்டும். அப்படிப்பட்ட சூழ்நிலையை உருவாக்கிக் கற்பிக்க வேண்டும்.

சில திறன்களைக் கற்பிக்கும் போது, பிள்ளைகள் பய உணர்ச்சியால், பின் வாங்கிப் போவதும் உண்டு. கற்க முன் வராமல் வெறுப்படைவதும் உண்டு. வெட்கத்தால் கற்றுக் கொள்ள இயலாமற்போவதும் உண்டு.

அப்படிப்பட்ட குழந்தைகளின் அச்சம் அகற்றி, திறன்களை எளிதாகக் கற்றுக் கொள்ள முடியும் என்ற நம்பிக்கையை ஊட்டி, உணர்ச்சி பூர்வமாகக் கற்றுக் கொள்ள அன்புடன் ஆசிரியர்கள் வழிகாட்ட வேண்டும்.

வெறுப்பு, பயம், கோபம் போன்ற உணர்வுகள் செயல்படுவதிலிருந்து சற்று பின் வாங்கச் செய்யும் பண்புகளாகும். அல்லது இயற்கையாகவே, எதிர் மறை யாகவே செயல்படவும் தூண்டி விடுவதாகும்.

இன்பமயமான உணர்வுகளான சந்தோஷம், அன்பு. இரக்கம், மகிழ்ச்சிகரமாக செயல்பட உதவும். அப்படிப் பட்ட உணர்வுகள் அழகான நடத்தைகளை ஏற்படுத்தி, சமுதாயச் செழுமைக்கு உதவுவனவாகவும் உருவாக்கி விடும்.

இப்படிப்பட்ட அடிப்படை உணர்வுகளை ஆராய்ந்து, பயம், எரிச்சல், கோபம் போன்றவற்றை

அகற்றி, அந்தக் குழந்தைகளுக்கு தன்னம்பிக்கையை ஊட்டி, அதில் ஆழ்ந்த பற்றினை விளைவித்து, ஒற்று மையை நிலை நாட்ட ஆசிரியர் உதவ வேண்டும்.

உடற் கல்வித் துறையினருக்கு, உணர்வுகளைக் கட்டுப்படுத்தி, உபயோகமான வழிகளில் வழி நடத்திச் செல்லும் வாய்ப்புகள் ஏராளமாக இருக்கின்றன.

குழந்தையை 'உடலால் மனதால்' என்று பிரித்து தனிமைப்படுத்தாமல், முழுமையான குழந்தை என்று கண்டுகொண்டு, அவர்களின் உடலையும் உணர்வுகளை யும் செம்மையாக்கிட, சிறப்பான பணிகளை ஆசிரியர்கள் மேற்கொள்ள வேண்டும்.

ஏனென்றால், நோய் வாய்ப்பட்ட உடலோ அல்லது கட்டுப்பாடற்ற மனமோ, எதுவும் சரிவர செயல்படுத்த விடாமற் செய்து விடும்.

குழந்தைகளில் உணர்வுகளை ஊகித்து அறிந்து, அவர்களின் சூழ்ந்து கிடக்கும் சக்தி திறமை போன்றவற்றை அறிந்து, அதற்கேற்ப நடைமுறைப்படுத்த வேண்டும். அவர்களின் உணர்ச்சிக்குட்பட்ட வளர்ச்சிதான், உலக வாழ்வை சந்திக்கக் கூடிய சக்தியையும் திறமையையும் வளர்த்து விடுகிறது என்பதை ஆசிரியர்கள் மறந்துவிடக் கூடாது.

இப்படிப்பட்ட இதமான காரியத்தைத் தான் விளையாட்டுக்கள் ஏற்படுத்தி உதவுகின்றன. மகிழ்ச்சியும் சந்தோஷமும் உடற்பயிற்சியிலும் கற்கும் நேரத்திலும் கலந்து ஏற்படுகிற போது, கற்பதில் அதிக வேகம் ஏற்படுகிறது என்பதால், அந்த சூழ் நிலையை ஆசிரியர்கள் அமைத்துத் தருவது அறிவார்ந்த செயலாகும்.

உடற் கல்வித் துறையின் உன்னதம்

ஒரு குழந்தையின் பலம் என்ன, பலஹீனம் எவ்வளவு என்பதை உடற்கல்வி மூலமாக எளிதில் கண்டு கொள்ள முடியும் குழந்தைகளின் பயங்கொள்ளித்தனம், தாழ்வு மனப்பான்மை, நடுக்க உணர்வு. எதற்கும் பின்வாங்கும் அச்சம், இவற்றை கண்டு கொண்டு, அவற்றை அகற்றி, ஆற்றலை வளர்க்கவும் உடற்கல்வித்துறை உதவுகிறது.

வகுப்பறைகளில் மாணவர்களின் வளத்தையும் வளர்ச்சியையும் கண்டு கொள்ள இயலும். ஆனால் விளையாட்டு மைதானங்களில், அவர்களின் எழுச்சியை யும் ஏற்றமான உணர்ச்சிகளையும் இனம் கண்டு கொள்ள முடியும். அப்படிப் பட்ட சூழ்நிலைகளே ஒருவரை உயர்ந்த லட்சியவாதியாக மாற்றுகின்றன. அவைகளே ஆதரவைத் தந்து அற்புதமான தூண்டுகோலாகவும் அமைந்து உதவு கின்றன.

உளவியலும் உடற்கல்வியும்

உடற்கல்வித்துறையின் உயர்தரமான வளர்ச்சிக்கு உளவியல் கொள்கைகள் உற்சாகமாக உதவிவருகின்றன.

மனிதர்கள் நரம்புகள் தசைகளின் நன்கிணைந்த ஆக்கத்தால்; உடல் உணர்வு ஒன்றுபட்ட செயலூக்கத் தால் ஆக்கப்பட்டிருக்கின்றனர். அதனால், அடிப்படை செயல்களின் தரமான சிறப்புகளால் தான், எதிர்பார்த்த குணங்களை எதிர்பார்க்க முடியும் என்பதை உணர்ந்து கொள்ள முடிகிறது. அதுவே, உடற்கல்வியின் ஆதார மான செயலாக விளங்குகிறது.

உடல் செயல்களுக்கு மனநிலையும் உதவியாக வேண்டும். இல்லையேல், எதிர்பார்த்தது எதுவும் இதமாக

நடைபெறாது என்பதால், ஏற்கக் கூடிய சில உதவும் குறிப்புகளை இங்கே காண்போம்:

1. ஒரு குழந்தையை நாம் தனியாகப் பிரித்துப் பார்க்கக் கூடாத. உடலால், மனதால் உணர்வால் ஒருங்கிணைந்து செயல்படுகின்ற கூட்டுக் குணங்கள் கொண்டதுதான் ஒரு குழந்தை என்பதை நாம் மறந்துவிடக் கூடாது.

உடற்கல்வித் துறை செயல்களில் ஒரு குழந்தை முழுமையாக (Whole) ஈடுபட வேண்டும். அப்பொழுது தான் ஆற்றல் வளருகிற போதே ஆண்மையும் ஆளுமையும் வளர்வதற்கு ஏதவாக அமையும். ஆகவே, உடல் வளர்ச்சிக்காக மனதையோ, மன வளர்ச்சிக்காக உடலையோ பறிகொடுத்துப் பாழாக்கிவிடாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

2. எல்லா விதமான உடற்பயிற்சி செயல்களும், விளையாட்டுக்களும் உணர்ச்சிகளை ஒன்றுபடுத்தி, உறுதிப்படுத்தி, உணர்வுகளைக் கட்டுப்படுத்தி, ஆளுகின்ற வலிமையை வழங்குகின்றன. அப்படிப்பட்ட உடல் மன உறுதியை உருவாக்கும். வழிவகைகளில் முனைந்து செயல்படுத்திட வேண்டும்.

3. உடலில் தோன்றுகின்ற எல்லா விதமான எதிர் செயல்களும் திடீர் செயல்களும் (Reflexes) நன்கு திறம்பட செயல்படக் கூடிய அளவில் வளர்வதால்தான், திறமைகள் மிகுதியாகின்றன அவற்றை ஆட்படுத்துகின்ற தன்மை நரம்புகளுக்கே உண்டு. அத்தகைய நரம்பு மண்டலத்தை வலிமைப்படுத்தி விடுவதால், இயக்கங்கள் எளிதாகின்றன. செயல்கள் செழுமை கொள்கின்றன. எனவே, குழந்தைகள் எளிதாக இயங்க, அதனை ஆட்டுவிக்கின்ற நரம்பு

மண்டலம் வலிமை பெற, போதுமான வாய்ப்புக்களை வழங்கிட வேண்டும்.

4. சிறப்பான கல்வி முறைக்கு, கற்பவர்களின் ஆயத்த நிலை மிகவும் அவசியமானதாகும். குழந்தைகளைக் கற்பதற்கு ஆயத்தப்படுத்துகிற காரியத்தை, உடற்கல்வி ஏற்று எடுப்பாகவே செய்து வருகிறது.

உடலாலும் மனதாலும் குழந்தைகளை தயார் செய்வதுடன், கற்கும் செயலில் கனிவான முன்னேற்றத்தை அளித்து, அவர்கள் எதிர்காலத்தில் தேர்ந்தவர்களாக உருவாக்கும் மேன்மையையும் கொடுக்கிறது. அப்படிப் பட்ட முன்னேற்றத்திற்குத் தூண்டுகோலாக, பின்வரும் செயல்கள் துணைபுரிகின்றன.

1. பரிசுகளும் பெருமைகளும் (Awards & Rewards)

2.புகழ்ச்சியும் பாராட்டுகளும் (Appreciation and praise)

3 கற்பிக்கும் துணைப்பொருட்களும் சிறந்த சாதனங்களும் (Better equipment and Teaching aids)

4.வகுப்பறையில் அல்லது விளையாட்டு வகுப்பில் சிறப்பான நடத்து முறை

5.ஆசிரியரின் ஆளுமை

6.சிறப்பான கற்பிக்கும் முறை

7.குழந்தைகளே நன்கு ஆர்வத்துடன் கற்றுக் கெள்ள முன் வருவது போன்ற ஆர்வம் ஊட்டும் செயல்கள்.

சிறு குறிப்பு

குழந்தைகளுக்கு ஆர்வம் ஊட்டுவது அவசியம் தான். ஆனால், அவர்களின் சக்திக்கு மேலாக செயல்படத் தூண்டுவது தவறான அணுகு முறையாகும். அவர்களின்

ஆர்வத்திற்குப் பரிசும், பணமும், புகழும் பாராட்டும் உதவு கிறது என்றாலும், அதற்காக, சக்திக்கு மீறி அவர்களை வற்புறுத்தி ஈடுபடுத்தவே கூடாது.

மேலே கூறிய அத்தனைத் தூண்டும் சாதனங்களும், வயது வரம்புக் கேற்றவாறு வித்தியாசப்படுகின்றன என்பதையும் கற்பிப்பவர்கள் மறந்துவிடக் கூடாது.

5. தனிப்பட்ட ஒருவரின் செயல் முறையானது, எந்த அளவுக்குத் தொடர வேண்டும், எந்த அளவிலே நிறுத்த வேண்டும் என்பதை அறிந்து கொண்டு தான் தொடர வேண்டும்.

ஒரு காரியத்தில் திருப்தி நிலை என்ற ஒன்று உண்டு. அந்தத் திருப்தி நிலையை அறிந்து கெள்ளும் ஆற்றலை, உடற்கல்வியும் விளையாட்டுக்களும் வழங்குகின்றன.

6. அடிப்படை சிறப்பு செயல்களை (Motor skills) நன்கு வளர்ப்பதுடன், அதன் மூலம் சிறப்பான திறமைகளை வளர்ப்பது தான் உடற்கல்வியின் சிறப்புச் செயலாக விளங்குகிறது. அப்படிப்பட்ட முறைகளே, கற்பதில் தெளிவையும் வலிவையும் ஊட்டி உற்சாகப்படுத்து கின்றன.

(அ) என்ன காரியம் செய்யப்போகிறோம் என்பதை ஆரம்பத்திலேயே குழந்தைகளுக்குத் தெளிவாக விளக்கி விட வேண்டும். இதனால், குழந்தைகள் களிப்புடனும் கருத்துடனும் கற்கின்ற ஆர்வத்துடன் கலந்து கொள்ளும் சூழ்நிலை அமைகிறது.

(ஆ) செய்யப் போகிற செயலினை பகுதி பகுதியாகக் கற்பிக்கலாம். அல்லது முழுமையாகவே கற்றுத் தந்து விடலாம். இதனை ஆசிரியரே செய்துகாட்டும் போது,

குழந்தைகளுக்குத் தெளிவாகப் புரிந்து கொள்கிற வாய்ப்பும் நிறையவே கிடைக்கிறது.

வாயால் விளக்குவதைவிட, செயல் மூலம் காட்டுகிற போது, கற்றுக் கொள்ளும் திறன் மிகுதியாகவே கிடைக் கிறது.

(இ) ஒரு சில செயல்களை பகுதி பகுதியாக செய்து காட்ட முடியாது. அதாவது கம்பிமேல் உருளல், கம்பியில் சுற்றல், நாட்டிய முத்திரைகள் எல்லாம் முழுமையாகச் செய்து காட்டக் கூடிய காரியங்களாகும்.

ஆகவே, பகுதி முழுமை முறை, முழுமை முறை என்பனவற்றில் செய்து காட்டுகையில், இடத்திற் கேற்பப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். எந்தக் காரியமும் கற்பிப் பவரின் ஆர்வத்தாலேதான் சிறப்பாக அமையும்.

(ஈ) ஒரு திறமையைக் கற்பித்தவுடன், அதற்கு இயைபான ஒற்றுமையான மற்றொரு திறமையையே கற்பிக்க வேண்டும். எதிர்மாறான திறமைகளை இணைத் துச் செய்து காட்டும் போது, கற்பவர்கள் கஷ்டப்படு வார்கள். அந்தக் காரியமும் வெற்றிகரமாகவும் ஆக முடியாது. ஆகவே ஆசிரியர்கள் திறமைகளின் தொடர்பு களை அறிந்து கொண்டு, அவற்றின் வளத்திற்கேற்ப வகைப்படுத்தி, கற்றுத் தரல் வேண்டும்.

(உ) கற்றுக் கொள்பவர்கள் திறமையில் தேர்ச்சியில் வளர்ந்து கொண்டே வருகிறபோது, வளரா நிலை (Staleness) என்ற ஒரு நிலை ஏற்படுவதுண்டு. அப்படிப்பட்ட வளரா நிலை அமைகின்ற சூழ்நிலை ஏற்படுகிறபோது, நிறுத்திவிட வேண்டும். வேறுபல சூழ்நிலையை அமைத்து, உற்சாகப்படுத்திட வேண்டும்.

கற்பவர்களுக்கு மனக்களைப்பும் சலிப்பும் ஏற்படாதவாறு, வெறுப்பும் குறுகுறுப்பும் உண்டாகாதவாறு, கற்பித்திட வேண்டும்.

இத்தகைய சூழ்நிலைகள் எப்படி அமையும் என்றால், அதற்கும் பல காரணங்களை அறிஞர்கள் கூறியிருக்கின்றனர். அந்தக் காரணங்களையும் அறிந்து கொள்வது நன்மை பயக்கும்.

வளராநிலை ஏற்படுத்துகின்ற சூழ்நிலைகள்

முந்தைய கற்பித்தல் அவ்வளவாகக் கற்பவர்களுக்கு திருப்தியும் மகிழ்ச்சியும் ஏற்படுத்தாமல் இருத்தல்.

அதிகமாகக் கற்றதால் அல்லது அதிகமான போதனைகளால் மனக்களப்பு, உடல் களைப்பு ஏற்பட்டு விடுதல்.

கற்பதில் முழுமையாகக் கவனம் செலுத்த முடியாது இருத்தல்.

அடிக்கடி ஆசிரியர்களை மாற்றிக் கொண்டிருத்தல்.

ஆசிரியர்களும் கற்பிக்கும்போது, அடிக்கடி கற்பிக்கும் முறைகளை மாற்றி விடுதல்.

சொல்கின்ற அல்லது கற்பிக்கின்ற திறமைகளை, அடிக்கடி நினைவுபடுத்தாமல், அப்படியே விட்டு விடுதல், அல்லது நோய்வாய்ப்படுதல் போன்றவற்றால், கற்பதில் தேக்கம் ஏற்பட்டுப் போகிறது.

ஆசிரியர்களின் கடமை

ஆசிரியர்கள் மிகவும் எச்சரிக்கையோடு இருந்து, இப்படிப்பட்ட வளரா நிலை எழாமல், பத்திரமாகக் கற்பிக்க வேண்டும்.

கற்பவர்கள் மனதில் களிப்பு, தன்னம்பிக்கை, ஏற்படுமாறு கற்றுத்தருவதில் கவனம் செலுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

எவ்வளவு கற்கிறோம் என்பதில் தேர்ச்சி ஏற்பட்டு விடாது. எவ்வளவு பயிற்சி செய்து பழகிக் கொள்கிறோம் என்பதால் மட்டுமே திறமையும் தேர்ச்சியும் வளர்கிறது என்பதுதான் முக்கியமான கருத்தாகும்.

பயிற்சியில் குறைவு இருந்தாலும், பயிற்சிகள் தொடராமல் விடுபட்டுப் போனாலும் எதிர்பார்த்த விளைவுகள், மேலும் தொடராது போய்விடும். அது போலவே, ஆர்வக் கோளாறு காரணமாக அதிகமாக முயற்சிகள் மேற்கொண்டாலும், அவையும் வளர்ச்சியைப் பாதித்து விடும்.

எனவே, பயிற்சி நேரங்களைத் திட்டமிடல் வேண்டும்.

குறிப்பிட்ட ஒரு செயலுக்குரிய அடிப்படைத் தேவையை அறிந்து, அதையும் குறிப்பிட்ட நோக்கத் துடனே பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

பயிற்சியைத் தொடர்து, ஒழுங்காக செய்து வர வேண்டும். பயிற்சிக்கிடையே ஓய்வு தருவது நல்லது.

பயிற்சிகளானது தவறுகளைக் களைந்துவிட உதவு கின்றன.

தவறான பயிற்சிகள் தவறான முடிவுகளைத் தரு வதால், பயிற்சி நேரங்கள், பழுதான முயற்சிகளைப் புறம் போக்கிட வழி வகுக்கின்றன.

பயிற்சிகளை அதிக நேரம் செய்யக் கூடாது. களைப்பு வருவது போலவும் பயிற்சிகளை செய்யக் கூடாது.

ஒரே நு ண் திறனை (Skill) அதிக நேரமும், அதிக நாட்களும் தொடர்ந்து செய்கிறபோது, அதில் வளரா நிலை ஏற்படுவது கட்டாயமாக நிகழ்வது உண்டு. அத னால், அதன் தொடர்பான அடுத்தடுத்த திறன் நுணுக் கங்களில் ஈடுபடுவது அதிகமான மகிழ்ச்சியையும் தேர்ச்சியையும் வளர்த்து விடும்.

எப்பொழுதும் கற்பவர்களுக்கு எதிர்மாறான நினைவுகள் ஏற்பட்டுவிடாத வண்ணம், உடற்கல்வி ஆசிரியர்கள் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். 'முடியுமா' என்பது போன்ற சந்தேக நினைவும், 'என்னால் முடியாது' என்ற தாழ்வு மனப்பான்மையும் வரவிடாமல், ஆசிரியர்கள் உதவ வேண்டும்.

ஒரு சில செயல்முறைகள் விளக்கத்திற்கு அப்பாற் பட்டவைகளாக விளங்கும். அதனால், அப்படிப்பட்ட செயல்களை செய்து காட்டிக் கற்பிக்க வேண்டும். அது தான் ஆசிரியரின் அற்புத அறிவு மேம்பாட்டிற்கு எடுத்துக் காட்டாக இருக்கும்.

எந்தக் குழந்தைக்கு எவ்வளவு ஆற்றல் உண்டு என்பதையும் அறிந்து கொண்டு, அந்த அளவுக்குக் கற் பிப்பதும் ஆசிரியரின் கடமையாக அமைந்து விடுகிறது.

எனவே, சிறிய திறனிலிருந்து கஷ்டமான ஒன்றிற்கு கற்பித்து அழைத்துச் செல்வது, உடற்கல்வி ஆசிரியர் களின் சிறப்புத் தன்மையாகும். தெரிந்த திறனிலிருந்து தெரியாத ஒன்றை கற்பித்துத் தருவது, முடியாத செயலை முடிகிற செயல் மூலமாகக் கற்பிப்பது எல்லாம், உளவியல் முறையால் உடற்கல்வியை கற்பிப்பது எல்லாம், உளவியல் முறையால் உடற்கல்வியை உயர்தரமாகக் கற்பிக்க உதவு கின்ற செயல் முறைகளாகும்.

ஆகவே, உளவியலானது உடற்கல்வியுடன் ஒருங்கிணைந்து, உலகுக்கு ஒப்பற்ற வழிகாட்டியாக அமைந்து உதவுகிறது என்பதே நாம் அறிந்து கொள்கிற நலமான பாடமாகும்.

10. உடற்கல்வியின் சமூகவியல் கொள்கைகள் (Sociological principles)

சமூக அமைப்பு

மனிதன் இரண்டு வித சக்திகளினால் உருவாக்கப் படுகிறான். ஒன்று பாரம்பரியம் (Heredity) மற்றொன்று சூழ்நிலை (Environment) என்று விளக்குகிறது. உயிரியல் நூல் (Biology).

ஆனால், உளவியல் என்பதோ, மனிதரை உடலாலும் உள்ளத்தாலும் இணையப் பெற்ற உயிராக்கம் என்று விவரிக்கிறது.

சமூக இயலோ, மனிதரைக் கூடிவாழும் சமூக மிருகம் என்று வருணிக்கிறது.

மனிதர்கள் எங்கே எப்படி வாழ்கிறார்கள் என்பதற்கான விடையைக் கூற வந்த ஓர் அறிஞர் இவ்வாறு எடுத்துரைக்கிறார். 'மனிதர்கள் தங்களை ஒத்த உடலும் குணமும் உடைய மக்களுக்கிடையே வாழ்கின்றார்கள். அதுவே சமூக அமைப்பாக அமையப் பெற்றிருக்கின்றது.

மனிதனும் சமூகமும்:

மனிதனானவன், தன்னை ஒத்த மற்ற மனிதர்களின் நடத்தைகளுக்கு ஏற்ப அறிந்து நடந்து கொள்வதுடன், தனது நடத்தையையும் மற்றவர்கள் ஏற்று அனுசரித்து நடப்பது போலவும் நடந்து கொள்கிறான்.

வீடு, பள்ளி, சங்கங்கள், கழகங்கள் போன்றவற்றில் ஒவ்வொரு மனிதரும் தாங்கள் சங்கமம் ஆகிக் கொள் வதுடன், அவற்றில் தங்களது பாணியையும் இணைத்துப் பதித்துக் கொள்கின்றனர். அதனால்தான, "ஒரு மனிதனைப் பற்றி அறிந்து கொள்ள வேண்டுமானால் அவனைச் சுற்றி உள்ளவர்களைப் பற்றியும் அறிந்து கொள்ள வேண்டும்" என்று நாம் கூறுகிறோம். பெரிய வர்களும் கூறுகின்றார்கள்.

ஒரு குழந்தை உலகத்தில் பிறக்கும்போது, அதற்கு இந்த உலகின் சமூக அமைப்பு தெரியாது. இந்த நன் னடத்தைக் கொள்கைகள் புரியாது. கலாச்சாரம் தெரி யாது. தான் வாழ்கிற சமூக அமைப்பின் சக்தி பற்றியும், மகத்துவம் பற்றியும் அதற்குத் தெரியாது.

சிறு குழந்தைகள் சமூகத்தின் பழக்க வழக்கங்கள், பண்பாடுகள், குறிக்கோள்கள், கொள்கைகள், லட்சிய நோக்கங்கள் பற்றி எதுவும் தெரியாமலே, சமுதாயச் சூழலில் தவழ்ந்து செல்கின்றனர்.

ஆனால், சமூகத்தில் உள்ளவர்கள் தங்களுக்குக் காட்டுகின்ற அன்பு, அனுதாபம், நட்பு, எல்லாம் புரிகிறது. ஒன்று சேர்ந்து கூடி பேசுகிற, விளையாடி மகிழகின்ற பல வகையான அனுபவங்கள் குழந்தைகளுக்கு நிறையவே கிடைக்கின்றன.

ஐந்தறிவுள்ள மிருகங்கள் போல் வாழ்கின்ற குழந்தைகள், கொஞ்சங் கொஞ்சமாக, சமூக அமைப்பு எனும் ஏணியில், அனுபவம் என்கிற ஒவ்வொரு படி யிலும் படிப்படியாக ஏறிப் பழகிக் கொள்கின்றனர்.

சமூகத்தின் பிடியும் கொஞ்சங் கொஞ்சமாகக் குழந்தைகள் மேல் அழுந்துகிறது. குழந்தையையும்

சமூகத்தில் ஓர் அங்கமாக உட்படுத்தி, சங்கமப்படுத்து கிறது.

அப்படிப்பட்ட சமூக சக்தியில் குழந்தைகளும் ஆழ்ந்து விடுகின்றனர். தங்களையும் ஆட்படுத்திக் கொள் கின்றனர்.

மற்றவர்கள் நடத்தைகளை மதித்து ஏற்றுக் கொள் வது போல, அவர்கள் நடத்தைக்கு ஏற்ப, தங்கள் நடத்தையையும் மாற்றி அமைத்துக் கொள்ளும் முனைப் புடன் மாறிக் கொள்கின்றனர்.

ஆக, குழந்தைகளுக்கு மிக நெருங்கிய தொடர் புள்ளவர்கள், நெருக்கமானவர்கள் என்பவர்கள் குடும் பத்தினர், பெற்றோர்கள், சகோதர சகோதரிகள், அண்டை அயலார், சுற்றத்தினர் மற்றும் பள்ளி நண்பர்கள், சக மாணவர்கள் ஆவார்கள்.

அவர்களுடன் அடிக்கடி ஏற்படுகின்ற தொடர்புகள், உறவுகள், பழக்க வழக்கங்கள் இவற்றால், மற்றவர்கள் செய்கின்ற காரியங்களை, பழக்க வழக்கங்களை, குயுக் திகளை, குதர்க்கங்களைக் கற்றுக் கொண்டு, சந்தர்ப்பங் களுக்கேற்ப சமர்த்தாக நடந்து கொள்கின்றார்கள். ஆகவே, இப்படித்தான், குழந்தைகள் ஒரு சமுதாயத்தின் சங்கமாகின்ற அங்கத்தினர்களாக மாறிக் கொள் கின்றார்கள்.

உடற்கல்வியும் சமூக அமைப்பும்

உடற் கல்வி என்பது தனியாக இருந்து கொண்டு, பயிற்சிகள் செய்கின்ற தனிப்பட்ட காரியமல்ல.

பலர் ஒன்று கூடி, ஒருங்கிணைந்து, ஒருவருக் கொருவர் உள்ளத்தாலும், செயல்களாலும் ஒன்று கலந்து மேற்கொள்கின்ற முயற்சிகள் நிறைந்த காரியங்களாகும்.

இத்தகைய சூழ்நிலைகளிலே, குழந்தைகள் கற்றுக் கொள்கின்றார்கள். கற்றுத் தருகின்றார்கள். பண்புகளைக் கொடுத்து, அன்புகளைப் பெற்றுக் கொள்கின்றார்கள். ஒவ்வொருவரும் நேரிடையாகவும் மறைமுகமாகவும் நிறையவே கற்றுக் கொள்கின்றார்கள்.

விளையாட்டும் குழந்தைகளும்

விளையாட்டானது குழந்தைகளுள் முடங்கிக் கிடக்கும் மன முதிர்ச்சியை வெளிப்படுத்தி வளர்த்து விடுகின்றது. அத்துடன், சமூக சூழ்நிலைகளுக்கேற்ப அனுசரித்து நடந்து கொள்கின்ற அனுபவங்களையும், அறிவுரைகளையும் நிறையவே தருகின்றன.

அவர்கள் ஒருவருக்கொருவர் அனுபவங்களை பகிர்ந்து கொள்கின்றனர். அறிவினை வழங்கிக் கொள் கின்றனர். கருத்துப் பரிமாற்றம் காண்கின்றனர். ஒருவருக் கொருவர் புரிந்து கொள்கின்ற பொறுமை திறமையைக் கற்றுக் கொள்கின்றனர்.

விளையாட்டில் கலந்து கொள்ளாத குழந்தை களுக்கு, வாழ்வு பற்றியே விளங்காமற் போய்விடுவதுண்டு. அவர்களோ முழுமையாக சூழ்நிலைகளுக் கேற்ப அனு சரித்து நடந்து கொள்கிற அறிவுக் குறைவு உள்ளவர் களாகவே தடுமாறி வாழ்கின்றார்கள்.

விளையாட்டு வழங்கும் பண்புகள்

(அ) விளையாட்டானது தனித்தன்மையை, சுதந்திர மனப்பாங்கை வளர்க்கிறது.

(ஆ) விளையாட்டானது சமூக வாழ்வு நெறியை வளர்த்து, எந்த நேரத்திலும், சமூகப் பண்பு மாறாத

வண்ணம் வாழும் நெறி முறைகளை வளர்த்து விடுகிறது.

(இ) இது மனதில் விளையும் படபடப்பை, பதைபதைப்பை நீக்கி விடுகிறது.

(ஈ) நட்பு வளர்க்கவும், புகழ் பெறவும், தலைமை தாங்கும் பண்பாளர்களாகவும் மிளிர விளையாட்டு உதவுகிறது.

மேலும், வயதால் வளர வளர, உடலால் பெரியவர்கள் ஆக ஆக, உடற்கல்வி மேலும் பல உதவிகளையும் வசதிகளையும் செய்து கொடுக்கிறது.

மற்றவர்கள் இவர்களை மதிக்கும் வண்ணம் மேம்பாடான இடத்தில் கொண்டு போய் நிறுத்துகிறது.

மற்றவர்களையும் மதித்துப் பெருமைப்படுத்துகிற மனப்பாங்கையும் இது வளர்த்து விடுகிறது.

தாங்கள் திறமைகளில் குறைந்தவராக விளங்கினாலும், மற்றவர்களுடன் தங்களையும் ஈடுபடுத்தி, அனுசரித்துப் போகின்ற வண்ணம், சீரான மனப்பான்மையும் மிகுதியாக்கித் தருகிறது.

முனைப்பும் உற்சாகமும் உள்ள மனப்போக்கில்லாமல், மன நோயால், அல்லது மனக் குழப்பத்தால், வாடுகின்றவர்களையும், கூட்டிவந்து குதூகலத்தோடும் வாழுகிற பண்புகளையும் விளையாட்டு வளர்த்து விடுகிறது.

ஆகவே, ஆடுகளங்களில், விளையாட்டு மைதானங்களில் உடற் கல்வியில் பங்கு பெறுகின்றவர்கள் வலிமை, வேகம், நீடித்துழைக்கும் ஆற்றல், ஒருங்கிணைந்த செயல்

பாடு, சமநிலை போன்ற பண்புகளையும் திறமைகளையும் மட்டும் கற்றுக் கொள்ளவில்லை.

அத்துடன் அவர்கள் சமூகப் பண்புகளான நோமை, இரக்கம், ஒற்றுமை, நட்பு, அன்பு, மதிப்பு, மரியாதை, விளையாட்டுப் பண்புகள் இவற்றையும் சேர்த்தே கற்றுத் தருகின்றது. ஒரு சிறந்த சமுதாய மனிதராகவே வளர்த்து விடுகிறது.

கலாசாரமும் சமூகப் பழக்க வழக்கங்களும்

கலாசாரம் என்பது ஒரு நம்பிக்கை. ஒரு பழக்கம். ஒரு மரபு. இது பழங்கால சமுதாயம் எனும் மரத்தின் ஆணி வேர்களாக ஊன்றி, சமுதாய மரத்தை செழிப்பாக மாற்றி அமைத்துக் கொண்டே வருபவையாகும்.

பழைய பண்பாடுகளை வளர்த்துக் கொண்டே, புதிய சமுதாய அமைப்புக்கு புத்துணர்ச்சி ஊட்டி, புதிய மக்கள் கூட்டத்தையும் அதே உணர்வுகளுடன் அமைப்புக் களுடன் வாழ்விக்கின்ற சூழலையே கலாசாரம் செய்து தருகிறது என்று கூறுகின்றனர்.

ஒரு சமுதாயப் புணரமைப்பிலே, பல்வேறு விதமான கலசாரங்களை நம்மால் காணமுடிகின்றது. அந்த சமுதாய அமைப்பில், பல்வேறு விதமான பழக்க வழக்கங்களை, நடைமுறைகளையும் நாம் காண்கிறோம்.

ஆனால், அநத் சமூக அபைப்பில் உள்ள பழக்க வழக்கங்கள் அத்தனையும் நம்மால் ஏற்றுக் கொள்ள முடிவதில்லை.

ஆய்ந்து தேர்ந்தெடுக்கும் முறையில், நல்ல பழக்க வழக்கங்களுக்கு முன்னுரிமை தந்தும், மற்றவற்றை நீக்கி

யும், தெரிவு செய்து, இவை எல்லா சமுதாயத்திற்கும் ஏற்றவைகள் என்றும் நாம் ஏற்றுக் கொள்ளலாம்.

இப்படியாகத்தான், எல்லா சமுதர்யத்தினருக்கும் ஏற்றாற்போல, உலக அரங்கம் ஒப்புக் கொள்வதுபோல், ஒரு சில பழக்க வழக்கப் பண்பாடுகள் ஏற்றுக் கொள்ளப் பட்டிருக்கின்றன. இப்படித்தான் சமுதாய மரபுகள் எல்லோராலும் ஒப்புக் கொள்ளப் பட்டிருக்கின்றன.

அதனால்தான், ஒவ்வொரு சமூகத்திற்கும், ஒவ் வொரு இனத்திற்கும், ஒவ்வொரு நாட்டுக்கும், ஒவ்வொரு தேசத்திற்கும் என்று மரபுகள்; பண்பாடுகள்; உருவாகி யிருக்கின்றன.

வழிவழியாக வருகின்ற இந்த மரபுகளை, புதிய மக்கள் ஏற்றுக்கொண்டு வாழ்வதையே கலாசாரம் என்கிறோம்.

குழந்தை ஒன்று, தான் வளர்ந்து வருகிற போதே தான் வாழ்கிற சமுதாயத்தின் மக்களைப் பார்க்கிறது. அவர்கள் நடைமுறையை மனதில் பதித்துக் கொண்டு தானும் நடந்து கொள்ள முயற்சிக்கிறது.

இவ்வாறு வளர்கின்ற குழந்தைகள், சில மரபுகள் துன்பமாக அமைந்திருப்பதையும், சில மரபுகள் இன்பமாக இருப்பதையும் அறிந்து கொண்டு, அதன் வழியே இணங்கி வாழும் மனப்பக்குவத்தைப் பெற்றுக் கொண்டு விடுகின்றனர்.

ஆகவே, இங்கே நாம் குறிப்பை அறிந்து கொள் வோம். கலாசாரம் என்பது, ஏற்கனவே வாழ்ந்து சென்ற முந்தைய சமூக மக்கள் நம்பி ஏற்றுக் கொண்டு நடந்து வந்த நம்பிக்கை நிறைந்த பண்பாடுகளை, புதிய

சமுதாயமாக இருக்கும் புதிய ஜனங்களுக்குள் கொண்டு வந்து, பழக்கமாக, வாழ்க்கையாக ஆக்கிவிடுகின்ற அமைப்புக்கே இப்படி ஒரு பெயர் ஏற்பட்டிருக்கிறது.

உடற்கல்வியும் கலாசாரமும்

உடற்கல்வியும் எந்த இடத்தில் இடம் பெறமுனை கிறதோ, அந்த இடத்தின் கலாசாரத்தை அறிந்து, அதன் கொள்கைக்கும் நடைமுறைக்கும் ஏற்ப அனுசரித்துக் கொண்டு பாடத்திட்டங்களை வகுத்துப் பயிற்சியளிக் கிறது.

குறிப்பிட்ட சமூகத்தின் கலாசாரங்களைப் புரிந்து கொள்ளாமல், உடற்கல்வி கறிப்பிக்கப்படுகிற போது, உடற்கல்வியும் எடுபடாது. அந்தக் கலாசார அமைப்பும் குளறுபடியாகி விடும். நாகரிகமும் நசுங்கிப் போய்விடும்.

பழங்கால மரபுகள், பழக்க வழக்கங்கள் இன்னும் பின்னாளிலும் பின்பற்றப்படுகிற முறைகளுக்கு ஓர் உதாரணம் காண்போம்.

பழங்கால வீரர்களும் போராளிகளும் பழகி வந்த யுத்தங்கள், தந்திர முறைகளும், இன்று நவீன காலத்திலும் பின்பற்றப்படுகின்ற தன்மைகளை அறிந்து தெளிக.

இன்றைய நவீன உடற்பயிற்சி முறைகளும், முற் காலத்தில் போர் முறைகள், போராட்ட வழிகள், போராயு தங்களைக் கையாண்ட வழிமுறைகள் இவற்றின் அடித் தளம் கொண்டே அமைக்கப்பட்டிருப்பதையும் நீங்கள் அறிந்து கொள்ளலாம்.

பிரிட்டன் அமெரிக்க நாட்டின் போர் முறைகள், வாழ்க்கை முறைகள் சமுதாய சூழ்நிலைகள் போன்ற வற்றை இந்தியா ஏற்றுக் கொள்ள முடியாது. ஏனென்றால்,

இந்தியாவின் கலாசாரம் வேறு. பண்பாடு வேறு. தட்ப வெப்ப சூழ்நிலைகள் போன்றே. சரித்திர வரலாற்று வாழ்க்கை அமைப்பும் வெவ்வேறு என்பதால், அந்தந்த நாட்டின் கலாசாரத்திற்கேற்பவே, உடற்கல்வியும் அமைய வேண்டும். அப்படியே தான் அமைந்தும் இருக்கிறது.

உடற்கல்வியில் உள்ள ஒரு சிறப்பம்சம் என்னவென்றால், அந்தந்த நாட்டின் கலாசாரங்களை அறிந்து, அவசியமானவற்றைத் தெரிந்தெடுதது, அவற்றை அந்தப் பாடத்திட்டங்களுள் புகுத்தி, முக்கியத்துவம் கொடுத்து, முன்னுரிமைகளை வழங்கி இருப்பதால்தான், உலகமெங்கும் உற்கல்வியானது, உன்னதமான புகழுடன் பின்பற்றப்பட்டு வருகிறது.

உதாரணமாக, யோகம் என்பது இந்திய கலாச் சாரத்தின் உயிர் நாடியாக விளங்குகிறது. உடலையும் உள்ளத்தையும் வலிமையாக வைத்துக் காக்க. நமது முன்னோர்கள் நயந்து பின்பற்றிய யோகத்தை விட்டு விட்டு, உடற்கல்வி பயிற்றுமுறை இருந்தால் அது எப்படி இருக்கும்? யார் ஏற்றுக் கொள்வார்?

இப்படித்தான், உடற்கல்வியானது, ஒவ்வொரு கலாசாரத்தின் உயிர்க் கொள்கைகளையும் உவந்து ஏற்றுக்கொண்டிருக்கிறது.

சமுதாய மதிப்பும் குணப்பண்புகளும்

சமுதாய மதிப்பு பலதரப்பட்ட பண்புகளால் வளர்கிறது. சமுதாய அங்கத்தினர்கள் தங்களை உயர்த்திக் கொள்ள ஏற்படும் உந்துதல்கள் காரணமாக, சிறப்பாக செயல்பட்டு, பெருமையை தேடிக் கொள்கின்றனர்.

மரபு என்பது சிறந்தவை என்று எல்லோராலும் ஏகமனதாக ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட வழக்கங்களே யாகும். இது பாரம்பரியத்தாலும், சூழ்நிலைகளாலும் உருவானதாகும்.

சமுதாயத்தில் உள்ள எல்லா நரப்பட்ட மனிதர்களுக் குக்கும் இத்தகைய பண்புகளும், கருத்துக்களும் பெருவாரி யாகவே அமையப் பெற்றிருக்கும் பேற்றினையும் நாம் அறிந்து மகிழலாம்.

உதாரணத்திற்கு மனிதர்களின் உடல் நிறம், உயரம் அவர்களது அறிவாண்மை எனக் கண்டு தெளியலாம்.

கல்வி நிலையங்கள் எல்லாம் குழந்தைகளை சமுதாய நோக்குமிக்கவர்களாகவும், சமுதாயத்தைச் சார்ந்து வாழும் பண்புள்ளவர்களாகவும், வளர்த்து வாழ்விக்கவே முயல்கின்றன.

அதுபோலவே, சமுதாயத்திற்கும் குழந்தைகளைச் சார்ந்து வாழ்விக்கும் தன்மையில் வளர்க்கின்ற பொறுப் புக்களைக் கொண்டிருக்கிறது. ஒவ்வொருவரும் மற்ற வரை மதித்து, மரபுகளுடன் வாழ்கின்ற மனிதாபிமான செயல் முறைகளுடன் திகழ பயிற்சிகளை அளிக்கிறது.

இப்படிப்பட்ட முனைப்புடன் குழந்தைகளுக்குக் கற்றுத்தருபவர்கள், தாங்களே சொல்வது போல் நடந்து கொள்ளவும், வாழ்ந்து காட்டும் நல்ல ஆசிரியர்காளத் திகழவும் வேண்டும். போதித்து விட்டுப் போய் விடுகின்ற பிரசங்கிகளாக இருப்பதால், எந்தவித மாற்றமும் நிகழ்ந்து விடுவதில்லை.

கற்றுக் கொள்ளும் குழந்தைகள், கற்றுத் தருகிறவர் களின் பண்புகளையும் செயல்களையும் பார்த்தே, கற்பதில் ஆர்வம் காட்டுகின்றனர். செயல்பட முனைகின்றனர்.

சமுதாய ஒற்றுமை சரியாமல் ஆக்கப்பட வேண்டு மானால், மக்களில் ஒருவருக்கொருவர் உணர்ந்து ஒற்றுமையுடன் வாழ்கின்ற பக்குவமான வாழ்க்கையாக அமைய வேண்டும்.

ஒற்றுமையே வலிமை. ஒற்றுமையே உயர்வு தரும். உலக நாடுகள் இந்த ஒற்றுமைக்காகவே பாடுபடுகின்றன. பயன் தேடுகின்றன. விளையாட்டுக்கள் இந்த உலக ஒற்றுமையை நிலைநாட்டவே நிதமும் முயல்கின்றன.

கூடி வாழும் பண்புகள்

குழந்தைகள் குடும்பத்தில் பலரோடு, சேர்ந்து ஒற்றுமையாக வாழும் பண்பினைக் கற்றுக் கொள்ளத் தொடங்குகின்றனர்.

அங்கே ஆரம்பமாகின்ற அவர்கள் அனுசரித்துப் போகும் போக்கு, அறிவு, அனுபவம், நடத்தைப் பண்புகள், தரம், பள்ளிகளில் மற்றும் கூட்டமாகக் கூடும் பொது இடங்களில் வளர்ந்தும், மாறாதபோது திருத்தமும் பெற்றும், பெருகிக் கொள்கின்றன.

ஆகவே, கூட்டமாக உள்ளவர்களிலிருந்து தனிப் பட்டவர்கள் பெறும் அனுபவங்களும், தனிப்பட்டவர் களிலிருந்து. மற்றவர்களும் பெறும் அனுபவங்களும் என்று மாறி மாறி ஒன்றிவிடுகின்றன. இப்படிப்பட்ட வாய்ப்புக்களே சமுதாய அமைப்புக்களை கட்டுக்கோப் புடன் வழங்குகின்றன.

குழந்தைகள் தாங்கள் பிறந்தது முதல், ஏதாவது பலர் கூடியுள்ள இடங்கள் ஒன்றில் இருந்தும் வாழ்ந்து கொண்டும் இருக்கின்றனர். சமுதாயத்தில் நிகழ்கிற சமூகக்காரியங்கள், மத விழாக்கள், அரசியல் நடவடிக்கை

கள் என்ற ஏதாவது ஒன்றில் அவர்கள் இருந்தாக வேண்டிய கட்டாயமும் ஏற்பட்டே விடுகின்றது.

இருந்தாலும், ஒருவரின் தனிப்பட் குணப்பண்பு (Character) அவரது உள் உணர்விலிருது ஊறி வருகின்ற உயர்ந்த பண்புகளால் தான் உருவாக்கப்படுகிறது.

வீரம், விவேகம், முடிவெடுக்கும் திறம், தன்னடக்கம், சிந்தனைத் திறம், உற்சாகம், நம்பிக்கையூட்டும் செயல் முறைகள், முனைப்பும் முயற்சியும் உள்ள செயல்கள் போன்ற பண்புகள் தாம் தனிப்பட்ட ஒருவரின் தளராத பண்புகளாக அமைந்திருக்கின்றன.

இவைகளில் சிறந்து விளங்குகின்றவர்கள் தாம், சிறந்த குணாளராக சமுதாயத்தில் மேம்பட்டு விளங்கு கின்றார்கள் இந்தக் குணங்களே ஒருவரை சிறந்த செயல் வீரர்களாக. சிந்தனைச் சிற்பிகளாக எழுச்சியுடன் உரு வாக்கி வைக்கின்றன.

இத்தகைய எழுச்சியை உண்டு பண்ணுவது கல்வி தான். சமூகத்தில் சமூகமாக வளரும் குழந்தைகள், சமர்த் தாக சமூகப் பண்புகளைக் கற்றுக் கொள்ள, கல்வியே துணை நிற்கிறது. தோளோடு தோள் நின்று தூக்கி விடுகிறது. செழுமையையும் சேர்த்துப் படைக்கிறது.

பள்ளிக்கூடம், இல்லம், சங்கங்கள், அரசியல், சமூகப் பண்பாட்டுக் கழகங்கள் போன்ற எல்லா இடங்களுமே, இப்படிப்பட்ட, அறிவினையூட்டி, குணங்களை வளர்க் கின்ற கடமைகளையே முனைப்புடன் ஆற்றுகின்றன.

தனிப்பட்ட ஒவ்வொருவரும் இத்தகைய குணங் களைப் பெறுகிறபோது, தங்களுடன் வாழ்கின்ற அண்டை அயலாருடன் ஒத்துப்போகிற பற்றுப் பாசங்களையும்

பெருக்கிக் கொள்கிற வகையில்தான் கல்வி முனைப்போடு முயற்சி செய்கிறது. அத்துடன் சமூக வாழ்க்கையை சிறப்பாக மேற்கொள்ள, அதற்கான சமூகத்திறன்களை பரவலாகக் கற்றுக் கொடுக்கவும், கல்வி பாடுபடுகிறது.

இப்படியாகத்தான், நல்ல மனிதக் குணங்களும் நல்ல பழக்க வழக்கங்களும் சமுதாயத்தில் பெருகி வளரக் கூடிய வழிவகைகளைக் கல்வி செய்து தருகிறது. அதாது சமூகத் திறன்கள் என்பவை, ஒருவரை நல்ல குடிமகனாக வாழ வழிவகை செய்கிறது என்பதே கல்வியின் இனிய இலட்சியமாகும்.

கற்பிப்பவரின் தகுதி

சமூக நற்குணங்களை வளர்க்க முற்படும் ஆசிரியரும், தான் போதிக்கின்ற நற்குணங்களை, தானும் உடைய வராக, பின்பற்றுபவராகவும் இருக்க வேண்டும். அவர் அத்தகையவராக இருந்தால்தான், கற்றுக் கொள்வோரும் விரும்பி அக்குணங்களை ஏற்று, வளர்த்துக் கொள்ப வராக இருப்பார்கள், இருக்க முடியும்.

ஆசிரியர் நடப்பது ஒருவழி, அவர் கற்பிக்கும் நல்வழி வேறுவழி என்று இருந்தால், கற்பிப்பது கேலிக் கூத்தாக அமைந்துவிடும். விளையாட்டு நற்குணங்கள் இல்லாத ஒரு உடற்கல்வி ஆசிரியர், எவ்வளவுதான் விளையாட்டுக் குணங்கள், பெருந்தன்மை போன்றவற்றைப் போதித் தாலும், அவரது போதனை எடுபடாமல் போகும். பின் பற்றும் மாணவர்களிடமும் அவப்பெயர் நேரிடும். ஆசிரியரே சிறந்த வழி காட்டியாக அமைவது மிக மிக அவசியமான ஒன்றாகும்.

நாகரிகம் நாளுக்கு நாள் வளர்ந்து வருகின்ற காலம் இது அதற்கு சமூக ஒற்றுமை மிகவும் வேண்டற் பாலது.

சமூக ஒற்றுமை என்பது மக்களை ஒருவருக்கொருவர் புரிந்து கொண்ட, கூட்டுறவோடு, ஒற்றுமையுடன் வாழ்ந்து கொள்வதுதான்.

மக்களிடம் ஒற்றுமை வேண்டும் என்கிற போது, செயலில் போட்டி, தொழிலில் போட்டி, வாழ்க்கை முன்னேற்றத்தில் போட்டி என்ற பல சூழ்நிலைகளின் பெருக்கம் ஏற்படத்தான் ஏற்படும்.

அப்படிப் பட்டப் போட்டிகள் விதிகளுக்குட்பட்ட, ஒரு நியதி முறைக்குட்பட்ட, மற்றவர்களும் மனமாறப் பின்பற்றுகிற தரமான வழிகளிலே ஏற்பட வேண்டும். அமைதியான சூழ்நிலைகளிலே அத்தகைய போட்டிகள் முடிவு பெறுவதாகவும் இருக்க வேண்டும். ஒற்றுமை இல்லாமல் ஒரு சமூகமானது முன்னேறுவது என்பது, முடவன் மலையேறும் முயற்சி போல்தான் அமையும்.

போட்டியும் விளையாட்டும்

தெரிந்தோ தெரியாமலோ, ஒவ்வொரு வாழ்க்கைச் சூழலிலும், போட்டிகளே பெருவாரியாக இடம் பிடித்துக் கொண்டிருக்கின்றன. போட்டிகளும் தனியார்களுக் கிடையில் நாடுகள், அரசியல் அமைப்புகள், இனங்கள், இவைகளுக்கிடையில், எல்லையில்லாத அளவில் எழுச்சியுடன் நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்க்னிற்ன.

"ஒற்றுமையும் போட்டிகளும் மனித இனத்திற்குரிய மகிமை மிக்க உரிமையாக விளங்குகின்றன. அந்த உரிமைகளை அழுத்த நினைப்பதும், அழிக்க நினைப்பதும் முடியாத காரியம். ஏனென்றால் அந்த அழிவு வேலை, தனிப்பட்ட மனிதர்களையும் அழித்த பிறகுதான் முடியும்" என்று பெர்ட்ரண்ட் ரசல் என்ற மேனாட்டறிஞர் பேசுகின்றார்.

போட்டி மனப்பான்மை, போட்டிகள் என்பது இயற்கையானதாக இருந்தாலும், அவையே முக்கிய மானவை என்று கல்வித் துறையினர் அவற்றைக் கட்டாயப் படுத்தி விடக்கூடாது. பள்ளிகள் இந்தப் போட்டி மனப் பான்மையை வளர்க்கவும் கூடாது. போட்டிகள் நல்லதற் காகவோ, கெட்டதற்காகவோ இருக்கலாம். ஏனென்றால், அவைகளின் முடிவு அப்படித்தானே அமைந்து விடுகிறது?!

ஏறத்தாழ எல்லா நாடுகளிலும், எல்லா விளை யாட்டுத் துறைகளிலும், போட்டிகள் போடுகின்ற இலட்சியங்களே தலையாய இடங்களைப் பிடித்துக் கொண்டிருக்கின்றன. ஒவ்வொரு விளையாட்டு வீரரின் உள்ளமும் போட்டியிடுவதிலும் பரிசுகளைப் பெறு வதிலும், தங்கப் பதக்கங்களை வெல்வதிலுமே குறியா யிருக்கிறது. அவர்கள் ஆர்வமும் ஆவேசமும் வெற்றி களைக் குவிப்பதிலும், போட்டிகளை வரவேற்பதிலுமே வெளியாகியிருக்கின்றன.

விளையாட்டுத் துறைகளில், போட்டியிடுதல் என்பது ஊக்குவிக்கும் அமைப்பாக இருந்தாலும், அதையே முனைப்பாகவும் முற்போக்குக் கொள்கை யாகவும் கொண்டு விடக் கூடாது.

அதனால், போட்டிகள் என்றால் என்ன? அவற்றால் நாம் பெறுகிற நன்மைகள் என்ன வென்றும் தெரிநது கொள்வோம். அந்தத் தெளிவு நம்மைத் திடமாகவும் திருப்தியுடனும் செயல்படச் செய்யும்.

போட்டி தருகிற நன்மைகள்

1. போட்டிகள் எல்லாம் சிறப்பாகச் செயல்படத் தூண்டும் ஊக்கிகளாக நின்று மக்களினத்திற்கு உதவு

கின்றன. அந்தப் போட்டி மனப்பாங்கானது தெளிவாகக் கற்பதில் உந்துதல்களாக இருந்து, முன்னேற்றத்தை விளைவிக்கும் மேன்மை மிகு காரியங்களாக விளங்கு கின்றன. வீரியத்தோடு வெளிப்படுகின்றன.

2.விளையாட்டுத் துறைகயில் போட்டியிடுகிற வர்கள் முதலில் தங்களுக்குரிய திறமைகள் என்னென்ன என்பதைத் தெரிந்து கொள்ள முடிகிறது. அடுத்தவர் களுடன் போட்டியிடும்போது, அவர்கள் திறமைகளுடன் தனது திறமைகள் எவ்வளவு, எப்படி இருக்கின்றன என்பதையும் கண்டுகொள்ள முடிகிறது. போட்டி நேரத்தின் போது, தமது திறமைகள் மற்றவர்களிடையே பளிச்சென வெளிச்சமிடுகிறபோது, மனதுக்கு மகிழ்ச்சி யும் பெற முடிகிறது.

3.போட்டிகளில் பங்கேற்கிறவர்கள் ஓர் அணி யாகக் கூடுவது மட்டுமல்ல, ஓர் அமைப்பின் அல்லது நிறுவனத்தின் சார்பாகப் போட்டியிடச் செய்வது அவர் களுக்கு கெளரவமான காரியமாகும். மற்றவர்களிடையே மதிப்பும் மரியாதையும் பெறத் தக்க வகையில் வெளிப் படுகின்ற மேன்மையாகவும் விளங்குகிறது.

4. போட்டிகளில் பங்கேற்கிற அனைவரும் விதி களுக்குப் பணிகிறார்கள். கீழ்ப்படிந்துள்ளவர்களாக, கட்டுப்பாடுள்ளவர்களாக, எதிர்ப்பாரையும் வெறுக் காமல், வேகத்திலும் விவேகம் காட்டுபவர்களாக கலந்து கொள்கிற, பெருந்தன்மை நிறைந்த பண்பாடுகளை, போட்டிகள் ஏற்படுத்தித் தருகின்றன.

5.போட்டிகளில் பங்கு பெறுவோர்கள் சுய சோதனைக்குள்ளாகின்ற நேரங்கள் நிறையவே ஏற் படும். அவர்கள் ஆற்றலுக்குத் தேர்வு மட்டுமல்ல.

பண்பாடுகளுக்குப் பரிட்சையாகவும் அவைகள் அமைந்து விடுகின்றன.

குழந்தைகளும் போட்டியும்

குழந்தைகளுக்குப் போட்டிகள் என்பவை குதூகலம் அளிப்பனவாகும். மற்றவர்கள் கூடி உறவாடி, ஒன்று சேர்ந்து செயல் புரிவதானது சிந்தையின் சீர்மையை சிறப்புற வளர்த்து விடுவதாகும்.

போட்டிகளைக் கட்டாயப்படுத்தியும், அவற்றில் வென்றுதான் ஆக வேண்டும் என்று கங்கணம் கட்டிக் கொள்ளச் செய்வதும் குழந்தைகளைக் கஷ்டப்படுத்தி விடும். வெற்றியைப் பெற்றுத்தான் தீரவேண்டும் என்று அவர்கள் தலையில் சுமத்தி விட்டால், அவர்களுக்கு அது தீராத சுமையாகிவிடும். மாறாத வேதனையாகிவிடும்.

குழந்தைகளுக்கு அது மனச் சுமையாகி, மனபட படப்பு, மனச் சலனம், முதலியவற்றை ஏற்படுத்தி, துன்பத்தை அதிகப்படுத்தி விடுவதால், அவர்கள் நடத்தை களிலே நலிவு தோன்றத் தொடங்கிவிடும். அவர்கள் தோரணையும் தளர்ந்து போகும்.

போட்டிகள் என்பது, தனிப்பட்டவரின் ஆர்வத் தினால் பொருதும் ஆசையாக மாறவேண்டும். அவர்கள் ஆர்வத்தைத் தூண்டுவது போல சந்தர்ப்பங்களை ஏற்படுத்த வேண்டும். அவர்கள் வளர்த்துக் கொள்கிற போட்டி மனப்பான்மை, அவர்களுக்கு நல்ல பலன்களை அளிப்பனவாக விளங்க வேண்டும்.

போட்டிக் குரியவர்களைத் தேர்ந்தெடுக்கும் விதங் களில் கூட, குழந்தைகள் பாதிக்கப்படுகின்ற பரிதாபத் துக்கு ஆளாகி விடுகின்றார்கள். போட்டிகளில் யார்

பங்கேற்பது என்பதற்காகத் தேர்வுகள் நடத்தப்படுகின்றன. சிலருக்கு வாய்ப்பு கிடைக்கிறது. சிலருக்கு வாய்ப்பு மறுக்கப்படுகின்றது.

வாய்ப்பை இழப்பவர்கள், தாழ்வு மனப்பான்மை அடைகின்றனர். தங்களுக்குள்ளேயே எண்ணி எண்ணி, குமைந்து தாழ்ந்து போகின்றனர். ஆற்றலில் தணிந்து வேகின்றனர். அதனால் அவர்களுக்கு மனத்திற்குள்ளே வெறுப்பும், பசப்பும், கசப்பும் ஏற்பட்டு விடுகின்றது. இவையே பின்னாளில், பெரும் சமூகப் பிரச்சினைகளாக வடிவெடுத்துக் கொள்கின்றன. இப்படி நேராமல் பாதுகாக்க, குடியரசுக் கொள்கையான சமத்துவம், சகோதரத்துவம், சுதந்திரத்துவம் போன்ற முறைகளில் தேர்வு செய்வது, சாலச்சிறந்த வழியாகும்.

சமூக மரபுகளையும், சமாதான வழிகளில் போட்டி யிடுவதையும் சிறப்பாக வளர்க்கின்ற சந்தர்ப்பங்கள் உடற்கல்வித் துறையில் நிறைய இருக்கின்றன. உலக சமாதானத்தை உண்டுபண்ணுகிற அளவுக்கு, உடற்கல்வித் துறை வலிமை வாய்ந்த சாதனமாக விளங்குகிறது.

விதிகளுக்கடங்கிய முறையான ஆட்டம் (Fair Play) விளையாட்டுப் பெருந்தன்மைப் பண்புகள் போன்றவற்றை ஒவ்வொரு குழந்தையின் உள்ளத்தில் உடற்கல்வி விதைத்து விடுகிறது. விளைந்து வருகிற விளைச்சலோ வலிமை வாய்ந்த சமுதாயம். வக்ரம் இல்லாத போராட்டப் போட்டிகள். நலமான முடிவுகள். நல்ல சூழ்நிலைகளை நிரப்புகிற நயமான அணுகு முறைகள். சந்தோஷமான சமுதாயச் சூழல் தோன்ற ஏதுவாகின்றன.

மனித உணர்வுகளுக்கு மதிப்பும், தனிப்பட்டவர் களுக்கு வாய்ப்பும், ஒன்று கூடுகிறபொழுது தனக்குள்ள

உரிமையும் பெருமையும் கிடைக்கிறது என்ற நினைப்பும், திறமைகளை வெளிப்படுத்தி மகிழ்கிற உழைப்பும், சமுதாய அந்தஸ்தும் கிடைக்கிற விளையாட்டுத் துறையினால், சமூக அமைப்பு மேலும் வலிமை அடைகிறது. பொலிவு பெறுகிறது.

ஒற்றுமையே உயர்வு

கூட்டுறவும், ஒற்றுமை உணர்வும் சமுதாயச் செழுமைக்கு விழிகள் போன்றவை. மனிதாபிமானமும், மனித வளர்ச்சியும் ஒற்றுமையால் தான் ஓங்கி வளர்கின்றன.

குடும்ப அங்கத்தினர்களின் ஒற்றுமையால், வீடு வளம் பெறுகிறது. வீடுகளின் வளர்ச்சியால், ஊர் வளர்கிறது. ஊரும் பேரும் வளர்கிறபோது, சமுதாயம் செழிப்படைகிறது. சமுதாயச் செழிப்பே, நாட்டுப் புகழை நாட்டும் நற்கரங்களாக உழைக்கின்றன, உயர்கின்றன. அந்த நாட்டமே ஒரு நாட்டின் நிலையான நீரோட்டமாக அமைகிறது.

ஒற்றுமை என்பது பலர் கூடி பண்போடு நடந்து கொள்வதாகும். தீய காரியங்களுக்குத் துணைபோகும் சண்டாளக் காரியங்கள் ஒற்றுமை என்பதைக் குறிக்காது. சிறந்த நலம் பயக்கும் முடிவுகளை ஏற்படுத்தித் தருகிற ஒற்றுமை (Co-operation) தான் சமுதாய செழுமைக்கு உதவுகிறது.

ஒற்றுமை ஏற்படுவது எப்படி? அவற்றிற்கு சில பண்பாட்டுக் குணங்கள் வேண்டும். இரக்கம், நட்பு, பாசம், தனி மனித உணர்வு, விட்டுக் கொடுக்கும் மனப்பான்மை, முயற்சிக்கும் முனைப்பு உள்ளம், மற்றவர்கள் மேல் நம்பிக்கை வைத்தல்; தன் மேலும் நம்பிக்கையுடன்

இருத்தல், உறுதி அளித்ததற்கேற்ப உண்மையோடு அவற்றை செயல்படுத்துதல், உண்மையாய் பிறருக்கு இருத்தல், உதவுதல் போன்ற பண்புகளே, சமுதாய ஒற்றுமையைப் பலப்படுத்தி விடுகின்றன.

எனவே, போட்டிகளும் ஒற்றுமையும் ஒன்றைச் சார்ந்து ஒன்று செல்வதுதான், முன்னேற்றத்தை வளர்க்க உதவுவதாக அமையும். சுகாதாரமான தூய போட்டிகள் சுகமான காட்சியை அளிக்கின்றன. சுற்றியுள்ளவர் களையும் சந்தோஷத்தில் ஆழ்த்துகின்றன. இப்படிப்பட்ட ஆரோக்கியமான, ஆனந்தமான சூழ்நிலையை அளிப் பதில், உடற்கல்வி உலகத்தில் முன்னணியிலே நின்று செயல்படுகிறது.

சமுதாயம்

நாம் நமது சமுதாயத்தில் ஓர் அங்கமாகத் திகழ் கிறோம். நமது முன்னோர்கள் சமுதாயத்தை அமைத்துக் கொண்டதே, சேர்ந்து வாழத்தான். ஒருவரை ஒருவர் புரிந்துகொண்டு, ஒற்றுமையுடன் வாழத்தான். ஒருவரை ஒருவர் மதித்து, அனுசரித்து, உதவி வாழவே சமுதாய அமைப்பு இருக்க வேண்டும் என்பதே, எல்லோரின் ஆசையும்.

ஒரு குழந்தை தன் திறமையை மற்றவர்கள் முன்னே காண்பித்து, அவர்கள் தன்னைப் புகழ வேண்டும் என்று ஆசைப்படுகிறது. இந்தப் பண்பு தான் எல்லா மனிதர் களிடையேயும் இருக்கிறது. இந்த எண்ணமே வளர்ந்து தன் திறமையை வெளிக்காட்டி, மற்றவர்களுடைய திறமையுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்த்து, திருப்தியடைய முயன்றதன் விளைவே, போட்டிகளாகப் பிறப்பெடுத்து விட்டன.

உலகில் பிறந்த எல்லோருமே தன்னை மற்றவர்கள் அங்கீகரிக்கவேண்டும் (Recognition), தன்னைப் பெரிதாக நினைக்க வேண்டும் என்றே விரும்புகின்றனர். இப்பண்பு, குழந்தைப் பருவத்திலிருந்தே கொப்பளித்துக் கொண்டு புறப்பட்டு விடுகிறது.

இந்த எண்ணத்தின் மொத்த வடிவமாகத்தான், கூடி சேர்கிற ஆர்வம் நிறைந்து நிற்கிறது. இந்த நிறைவை எதிர்நோக்கித் தான் சங்கங்களும், சபைகளும், கழகங் களும், கட்டுக்கோப்பான அமைப்புகளும் உருவாயின.

இதே வேகத்தில் தான் அரசியல் கட்சிகள், மதங்கள், மற்றும் சமூகச் சங்கங்கள் தோன்றின. தங்களை அங்கீ கரிக்க வேண்டும் என்பதற்காகவே, அங்கீரிக்கப்படாத மக்கள் பலர் சேர்ந்து, புதிய புதிய அமைப்புகளை உருவாக்கினர். அதிலும் முடியாதவர்கள், அழிவு வேலை களுக்குத் தலைமை தாங்கினர். இப்படித்தான் பல பிரிவுகள் சமூக அமைப்புக்குள் சதிராட்டம் போட்டன. போடுகின்றன.

இப்படிப்பட்ட சூழ்நிலைகளை சுமுகமாக்கும் பணியில் உடற்கல்வி தலை நிமிர்ந்து நிற்கிறது. அனை வருக்கும் வாய்ப்புக்களை வழங்கி, அவர்கள் அகமும் புறமும் மகிழும் வண்ணம் சந்தர்ப்பங்களைக் கொடுத்து, சக்தியை சரியாக செலவழிக்கச் செய்கிறது. அதுவே, நல்ல குடிமக்களை உருவாக்கும் நலமான பணியாக அமைந்து போகிறது.

சமூக அமைப்பும் சிறப்பும்

வேறு எந்த மிருகங்களுக்கும் இல்லாத சிறப்புத் தன்மை மனிதர்களுக்கு உண்டு. அதுதான் சேர்ந்து வாழும் செழுமையாகும்.

தனியாக தான் மனிதர்கள் பிறக்கின்றார்கள் என்றாலும் சேர்ந்து வாழத்தான் வேண்டும் என்ற நியதிக்கு ஆட்பட்டுப் போகின்றார்கள். அது ஒரு கட்டாய சுதந்திரமாகவே இருந்து வருகிறது.

ஆனாலும், சமுதாய அமைப்பானது மக்களின் முன்னேற்றம்கருதியே இருந்து வருகிறது. இப்படி உள்ள அமைப்பானது, தனிமனித உரிமைகளைக்காக்கவும், பிற தாக்குதல்களிலிருந்து காப்பாற்றவும், அவர்கள் தங்களைத் தங்கள் திறமைகளுக்கேற்ப வளர்த்துக் கொள்ளவும், அரணாக இருந்தும், அணையாக இருந்தும் காத்து உதவுகிறது.

காலங்காலமாக கூடி வாழ்ந்து வந்த மக்களும், தாங்கள் பெற்ற அனுபவங்களுக்கேற்ப, அவ்வப்போது விதிகளையும் முறைகளையும் மாற்றி மாற்றி அமைத்து, மரபுகளாக, மாண்புகளாக வழியமைத்துச் சென்றனர்.

சமுதாயமானது, தம்மைச் சார்ந்திருக்கிற மக்களிடமிருந்து நற்பண்புகளை, மரியாதை மிக்க நடத்தைகளை, கூடிஉறவாடுகிற குணங்களை, இனிமையான இலட்சியச் சிந்தனைகளை, இதமான செயல்முறைகளை எல்லாம் எதிர்பார்க்கிறது.

ஒருவர்க்கொருவர் உதவிக் கொள்வது, உரிமைகளை விட்டுக் கொடுக்காமல் உறவாடுவது, தங்கள் கடமைகளைத் தயங்காமல், நிறைவேற்றுவது போன்ற தலையாய பண்புகளையும் சமுதாயம் எதிர்பார்க்கிறது.

இத்தகைய சமுதாய எதிர்பார்ப்புகளை, உடற்கல்வி எவ்வாறு நிறைவேற்றுகிறது? எவ்வாறு நிறைவேற்றிட வேண்டும் என்ற ஒரு சில குறிப்புக்களை இங்கே காண்போம்.

உடற்கல்வி உதவுகிறது

1. உடற்கல்வியானது சமுதாயப் பண்புகள் செழித்தோங்க உதவுகிறது. பல இடங்களிலிருந்தும் பல பகுதிகளிருந்தும் வருகிற தனிநபர்களை, தனித்தனியாக அல்லது அணி அணியாக ஒன்று சேர்க்கும் இனிய நடைமுறைகள் விளையாட்டுக் களில் இருக்கின்றன.

சிலருக்கு சமுதாய அடிப்படையின் அனுபவங்கள் தெரிந்திருக்கும். மற்றவர்கள் எதுவும் அறியாதவர்களாகவும் இருக்கலாம். அவர்கள் வாழ்க்கை பின்னணி, சூழ்நிலை, உணவு, உடை, பேச்சு போன்ற வழக்கங்களும் மாறுபட்டதாகக்கூட அமைந்திருக்கும்.

இத்தகையோர் இவ்வாறு விளையாட்டுக் காக ஒன்று சேர்கிற பொழுது, மற்றவர்களுடன் அனுசரித்துப் போக வேண்டியிருப்பதால், தங்கள் நடத்தைகளை மாற்றிக் கொள்கின்றனர். அப்போது புதிய நடைமுறைகள் என்கிற பொதுநடைமுறை களே (Behaviour) அமைந்து விடுகின்றன.

இந்தக் கருத்தை உடற்கல்வி ஆசிரியர்கள் உணர்ந்தால் போதும். கூடி வருகிற மாணவர்களை ஒன்று சேர்த்து நன்கு வழிகாட்டி புதிய சமுதாயத் தையே வலிமையான ஒன்றாக மாற்றிவிடலாம்.

2. சமுதாய மரபுகள், பழக்க வழக்கங்கள் என்பன சிறந்த நோக்குள்ளவையாக இருக்கும் போது, அவை மீண்டும் வலிமையும் செழுமையும் பெற, இந்தக் கூடி ஆடும் முறை உதவி விடுகிறது.

எனது சமுதாயம், எனதுநாடு, எனது தேசம் என்ற நினைப்பும் முனைப்புடன் பெருகிட, உடற்கல்வியின் உன்னதப் பணி மிகுதியாகவே நடைபெறுகிறது.

பழமையின் மேன்மையுடன், புதிய கருத்துக்கள் பதிந்து கொள்ளும் பாங்கும் சிறப்புடன் நடைபெறுகிறது என்பதை ஆசிரியர்கள் அறிந்து, நடைமுறைப் படுத்திட வேண்டும்.

3. வெற்றியும் தோல்வியும் வாழ்க்கையிலும் உண்டு. விளையாட்டிலும் உண்டு. வெற்றியில் வெறியும், தோல்வியில் தளர்ச்சியும் நேர்வது இயல்பு தான். வெற்றியே வேண்டும். தோல்வியே வேண்டாம் என்று யாரும் எதிர்க்கவும் முடியாது. எதிர்பார்க்கவும் கூடாது.

தோல்வி தாழ்வு மனப்பான்மையையும், வெற்றி தலைக்கனத்தையும், தடித்தன நினைவையும் தோற்றுவிக்கும் நிலைக்களனாவதால், நாம் இந்த சூழ்நிலையை மிகவும் எச்சரிக்கையுடன் கையாள வேண்டும்.

வெற்றியை அடைய விரும்புகிறவர்கள், நீதி நியாயத்துடன், விதிமுறைகளுக்குட்பட்ட முயற்சி யுடன் பாடுபட வேண்டும். குறுக்கு வழியில் அடாவடித் தனத்துடன் வெற்றி பெற்ற உலக வீரர்கள் யாரையும், மக்கள் ஏற்றுக் கொள்வதில்லை. மாறாக, பழித்து ஒதுக்குகின்றனர். நற்பண்புகளுடன், நியாயமாக, விதிக்கடங்கி தோற்ற வீரர்களையும், பார்வையாளர் கள் உலகளாவப் புகழ்வதையும் நாம் கேட்டிருக் கிறோம்.

ஆகவே, சிறந்த குணங்கள் (Moral values) உள்ளவர்களையே சமுதாயம் வரவேற்கிறது. அவர்களையே சமுதாயம் எதிர்பார்க்கிறது. ஆசிரியர் கள், நடுவர்கள், துணை நடுவர்கள் மற்றும் அதி காரிகள் எல்லோரும் இப்படிப் பண்பாளர்களாக செயல்பட்டால், சமுதாயப் பாதை சந்தோஷப் பாதையாகவே மாறிவிடும் அல்லவா?

4. விளையாட்டுக்கள் தேக சக்தியை செல வழிப்பது மட்டுமல்ல.சக்தியை சேகரிக்கவும், வளர்க் கவும் உதவுகின்றன. விளையாட்டுக்கள் மூலமாக நவீன காலக் கல்வி முறையும் கற்பிக்கப்படு கின்றன.

விளையாட்டுக்கள் இடம் பெறுகின்றன. ஆடுகளங்கள், ஓடுகளங்கள், ஜிம்னேஷியங்கள், நீச்சல் குளங்கள், போன்ற இடங்கள் இத்தகைய சமுதாய கல்வி அனுபவங்கள் வளர்ந்துவிட உதவுகின்றன. உற்சாகம் ஊட்டுகின்றன. குழந்தைகள் கூடி விளை யாட, கலந்துறவாட இடம் தருகின்றன. சிறந்த குடிமக்களாகத் தேர்ச்சி பெற பயிற்சி அளிக்கின்றன.

5. சமுதாயப் பணிகளும், குணநலன்களும் மக்களுக்குப் போதிப்பதால் மட்டும் வந்து விடாது. நீண்ட நாளைக்குச் சொல்லிக் கொடுப்பதால், மட்டுமே வந்து விடாது. அவைகள் செயல்படுகிற போது தான் வரும். வளரும்.

விளையாட்டுக்கள் சமூகப் பண்புகளைப் பார்த்துச் செய்கிற (imitaion), பாவனை செய்வதன் மூலம் கற்றுக் கொள்ள உதவுகின்றன.

சமூகப் பண்புகளாக விளங்கும் நேர்மை, நியாயமான ஆட்டம், விதிகளை மதித்தல், மற்றவர் களை மதித்தல் போன்றவற்றை விளையாட்டில் உணர்ந்து செயல்படுகிறபோதே, வளர்ச்சி பெற்று விடுகிறது என்பதை நாம் இங்கே நினைவு கூர்வோம்.

6. ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் அதிகமான சமூக அனுபவங்கள் ஏற்படுகிறபோது தான், தங்களது தோரணையில் கம்பீரம் பெற முடிகிறது. அந்த அளவுக்கு உடற்கல்வி தரும் அனுபவங்கள் அவர்

களை செம்மாந்த மக்களாக உயர்வு பெறச் செய்ய உதவுகின்றன.

7. அனுபவங்கள் பெற வாய்ப்புக்களும், சந்தர்ப்பங்களும் வேண்டும் அல்லவா! அப்படிப் பட்ட சந்தர்ப்பங்களும் வாய்ப்புக்களும் விளை யாட்டுத் துறையில் ஏராளமாகவே இடம் பெற்றிருக் கின்றன. அங்கே பயிற்சிக்கும் பஞ்சமில்லை. வளர்ச்சிக்கும் குறைவில்லை.

8. நமது நாட்டின் கலாசாரம் மென்மை யானது. மற்ற நாடுகளை விட மேன்மையானது. நெஞ்சைக் கவரும் நுண்மையானது: அத்தகைய அரிய கலாசாரப் பண்புகளை விளையாட்டுக்கள் வளர்த்து விட, நமது நாட்டின் சூழலுக்கேற்ற அமைப்புக்களுடன் பயிற்சிகளை குழந்தைகளுக்கு அளிக்க வேண்டும்.

வேற்றுமையில் ஒற்றுமை என்பார்களே அதுபோல, நமது நாட்டில் பல்வேறு விதமான கலாச்சாரப் பண்பாடுகள் உண்டு. அவற்றின் அருமை தெரிந்து, பெருமை புரிந்து, குழந்தைகளுக்கு பண்புகளைக் கற்றுக் கொள்ள பயிற்சியளிக்க வேண்டும்.

9. பள்ளிகளில் உள்ள வகுப்புகளில் மட்டும் இப்படிப்பட்ட பயிற்சிகள் அனைத்தையும் கற்றுத் தந்துவிட முடியாது. கூடாரம் அமைத்துக் கூட்டமாக வெளியிடங்களில் தங்கி வாழ்கிற 'முகாம் வாழ்க்கையையும் (Camping) குழந்தைகளுக்கு கொடுக்க வேண்டும். அதுவே சமுதாயப் பண்புகள் அனைத்திலும் அனுபவம் பெறத்தக்க வண்ணம் உதவிவிடும்.

உடற்கல்வி என்பது சுகாதாரமான சமூக வாழ்க்கையை, வலிமையான சமூக வாழ்ககையை

உருவாக்கும் ஆற்றல் உடையதாகும். தன் திறன் தெரிந்து; பிறருடன் போட்டியிட்டு ஒற்றுமையாக வாழ்கிற சமக அமைப்புக்கு; உடற்கல்வியே உன்னதமாக உழைக்கிறது. ஒவ்வொருவரையும் உள்ன்புடன் அழைக்கிறது. அதனால் தான் உடற் கல்வி உலகமெங்கும் செழித்துக் கொண்டிருக் கிறது என்று நாம் செம்மாந்து கூறலாம்.

11. தலைமை ஏற்கும் தகுதிகள்

LEADERSHIP

தலைமையும் தகுதியும்

மனிதர்கள் எல்லோரும் தோற்றத்திலோ, தொடர்பான எண்ணத்திலோ, தொடங்கி முடிக்கும் செயல்களிலோ ஒன்று போல் இருப்பதில்லை. ஆளுக்கு ஆள் வேறுபாடு இருந்தாலும், அவர்கள் ஒன்றுகூடி வாழ வேண்டிய அவசியமும் கட்டாயமும், ஆதி நாட்களிலிருந்தே ஆரம்பித்துவிட்டன.

இரண்டு கடிகாரங்கள் ஒத்த நேரத்தைக் காட்டுவது இல்லை என்பார்கள். அதுபோலவே இரண்டு மனிதர்கள் ஒன்று போல் சிந்திப்பதில்லை. சொல்வதில்லை.

ஒரு சில மனிதர்கள் மற்ற மனிதர்களை விட ஆற்றலில், ஆண்மையில், ஆளுமையில், ஆஜானுபாகுவான உடலமைப்பில் எடுப்பாக இருப்பார்கள். இந்த மாற்றங்களும் தோற்றங்களும் இயற்கையாகவே அமைந்திருப்பவைதான். இவ்வாறான சிறப்புத் திறன் உள்ளவர்களே. மற்றவர்களுக்கு தலைமை தாங்குகின்ற வாய்ப்புக்

களைப் பெற்றுக் கொள்கின்றனர். பெற்றுக் கொண்டிருக்கின்றனர்.

ஆதிநாட்களில், மக்கள் காடுகளில் வாழ்ந்த போது, அந்த கூட்டத்திற்கு ஒரு தலைமை தேவைப்பட்டது. விலங்குகளால் விளைகின்ற பேரபாயத்திலிருந்து காத்துக் கொள்ளவும், அவர்களைப் போல் கூட்டமாகக் கூடியிருந்து வாழ்ந்த கூட்டத்திலிருந்து பாதுகாப்புப் பெறவும், ஒவ்வொரு கூட்டத்திற்கும் ஒவ்வொரு தலைமை இன்றியமையாததாகத் தேவைப்பட்டது.

அத்தகைய தலைமைப் பொறுப்பேற்கும் தகுதியுடையவருக்கு சில அதிசயமான குணாதிசயங்கள் வேண்டியிருந்தன. அந்த தலைவனுக்குரிய முக்கிய தகுதியாக அவனது வயது, வலிமை, அறிவாற்றல் கணக்கிடப்பட்டது.

இவ்வரிய பண்புகளை அதிகம் கொண்டிருக்கின்றவனே மற்றவர்களால் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டான். அப்படி ஏற்றுக் கொண்டவர்களும் அவனைப் போற்றி, அவனைப் பின்பற்றி நடக்க, வாழ்ந்து செல்ல முற்பட்டனர். ஆதலால் அவன் தலைவனானான். அவனது நிலைமை தலைமை என்று புகழ் பெறலாயிற்று.

ஆதி நாட்களில் இந்தத் தலைமைப் பொறுப்பு இடம், அறிவு, வயது, வலிமை கொண்டவர்களால் நிரப்பப்பட்டது. அதுவே குடும்பச் சொத்துபோல, பரம்பரை உரிமையாகவும் வரத் தொடங்கியது.

காலம் மாற மாற, அரசராட்சி முறை மாறி, மக்களாட்சி முறை மலர்ந்து வந்தது. பரம்பரை ஆட்சி முறை மாறியது. மக்களால் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டவர்கள் தலைமைப் பொறுப்பினை ஏற்றார்கள்.

உலகில் இன்னும் சில பகுதிகளில், அதிரடி முறையில் ஆட்சிப் பொறுப்பை பிடித்துக் கொண்டார்கள். அதனை இராணுவ ஆட்சி முறை என்றனர்.

எனவே, மக்களுக்கு மேலாக ஒரு உயர்ந்த இடம் இருக்கிறது என்று கூறி, அதனை தலைமை பீடம் என்றும், தலைமை ஏற்றவனை தலைவன், அரசன், அல்லது பிரதமமந்திரி என்ற பெயர்களையிட்டு அழைத்து மகிழ்ந்தனர். அவன் வாழ்ந்த இடத்தைக் 'கோயில்' என்றும் புகழ்ந்து பேசினர்.

தலைமைக்கு விளக்கம்

"தன் கூட வசிக்கின்ற மக்கள் கூட்டத்தை, ஒரு பொதுவான நோக்கம் கருதி, பொறுப்புடன் அழைத்துச் செல்கிற பொறுப்புக்கே தலைமை" (Leadership) என்ற பெயர் என்று மார்ஷல் மாண்ட் கோமரி என்னும் ஆங்கில அறிஞர் கூறுவதை இங்கே கூர்ந்து கவனித்துக் கொள்ளலாம்.

எந்தத் துறையிலும் முன்னேற்றம் வரலாம். அப்படி ஒரு முன்னேற்றம் வருகிறது என்றால் அங்கே ஒரு நல்ல தலைமை இடம் பெற்றிருக்கிறது என்றே பொருள் கொள்ள வேண்டும்.

ஒருவர் நல்ல தலைவராயிருக்கிறார் என்றால், அங்கே இரண்டு வித நன்மைகள் ஏற்படுகின்றன என்பதை நாம் நன்கறியலாம். ஒன்று, நல்ல தலைவன் தனது நயமான பொறுப்புக்களினால் தானும் ஒரு தக்க இடத்தை மக்களிடையே பெற்றுக் கொள்கிறான். இது நேரடியாக அவன் பெறுகிற மதிப்பும் மரியாதையுமாகும். இரண்டு, அவன் தலைமையால், மறைமுகமாக அவனது பணி

வெற்றி பெற்று, பல்வேறுவிதமான பலன்களை மக்க ளுக்கும், நாட்டிற்கும் அளிப்பதாகவும் அமைகின்றன.

ஆகவே, தலைமை என்பது யாரோ ஒருவருக்கு அதிர்ஷ்டத்தால் வந்து சேருகிற வினைப்பயனல்ல. இதைக் கற்றுத் தேர்ந்து, தெளிந்து, முயற்சி செய்தால் திறமை மிக்கத் தலைவராக மாறிக் கொள்ளலாம்.

உடற்கல்வியில் தலைமை

விளையாட்டு உடற்கல்வி பற்றிய அறிவு, தத்துவம், கொள்கை, திறன் நுணுக்கங்கள் முதலியவற்றில் நல்ல வாய்ப்பும் பற்றும் இருந்தால், ஒருவருக்கு தலைமை தாங்கிக் கற்பித்து நடத்துகிற வாய்ப்புக்கள் நிறைய வரும். இப்படிப்பட்டவர்கள் தலைமை தாங்கி நடத்துகிற பொழுதுதான், விளையாட்டுத் துறையும் வளரும், உடற் கல்வித் தலைவராக வருகிறவருக்குப் பொறுப்பு அதிகமாக உண்டு.

பொறுப்பினை எல்லோரும் பகிர்ந்து கொண்டு, விருப்பத்துடன் செயல்களில் பங்கு பெறும் போது தான், இந்தத் துறை ஏற்றமான வளர்ச்சியைப் பெறுகிறது. அதிர்ஷ்டத்தாலோ அல்லது சந்தர்ப்பவசத்தாலோ, முன்னேற்றம் எந்தத் துறைக்கும் வந்து விடுவதில்லை.

ஒவ்வொரு உடற்கல்வி ஆசிரியரும் உன்னதத் தலைவராக இருக்க வேண்டும். தங்கள் பொறுப்பினைத் தீர்க்கமாக உணர்ந்து, திண்ணமாக செயல்படுத்தும் சீர்மை பெற்றிருக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு பள்ளியும் ஒரு கழகம் அல்லது இல்லம் அல்லது நாடு போன்றது தான். அதன் தலைவர் தான் உடற்பயிற்சி ஆசிரியர். அவரின் தலைமை யின் கீழ் தான், உடற்பயிற்சித் துறை உயர்ந்து வளர்ந்தாக வேண்டும்.

எந்த ஒரு ஆசிரியரும் ஒரே நாளில், உன்னதமான தலைவராக ஆகிவிட முடியாது. அவர்கள் நிறைய பயிற்சிகளில் பங்கு பெற்றிருக்க வேண்டும். தொழில் முறையான அனுபவங்களைத் தேர்ச்சியால் பெற்றிருக்க வேண்டும். இது போன்ற இனிய நிலை எப்பொழுது வரும் என்றால், தனிப்பட்ட ஒருவரின் தணியாத முனைப்பு இருந்தால் தான் முடியும்.

தலைவருக்குரிய தகுதிகள்

ஒருவர் தலைவராக இருக்கிறார் என்றால், அவருக்கு இரண்டு யோக்கிதாம்சங்கள் இருக்க வேண்டும்.

ஒன்று, அவர் தான் தலைமையேற்றிருக்கும் இடத்தில், தகுந்தவர் என்று மற்றவர்கள் ஏற்றுக்கொண் டிருக்கிற நிலையில் இருக்க வேண்டும். இரண்டு தன்னைப் பின்பற்றுபவர்கள் அனைவரும் நல்ல முன்னேற்றம் பெற வழிகாட்ட வேண்டும் என்ற உணர்வு நிறைந்தவராக இருக்கவேண்டும். தனக்குரிய பணிகளை, தூய்மையான பணி என்று தூய்மையாக நினைத்து, துணிவுடன் நிறைவேற்றுகின்ற தன்மையும், அதற்காக அல்லும் பகலும் உழைக்கின்ற ஆர்வமும் உடையவராக, உடற்கல்வித் தலைவர் எனப்படுகிறவர் இருக்க வேண்டும்.

தலைவருக்குரிய தகுதிகளைப் பற்றி நாம் விளக்க வேண்டும் என்றால், அவற்றைக் குறிப்பிட்டு, இன்னது தான், இப்படித்தான் என்பதாகக் கூறிவிட முடியாது. தகுதிகள் என்பது துறைக்குத் துறை, சூழலுக்குச் சூழல்; தொழிலுக்குத் தொழில் வேறுபடுவதுஉண்டு.

எப்படியிருந்தாலும், செய்யக் கூறி, வழிமுறைகளைக் காட்டி, நினைத்ததை நடத்தி முடிக்கக்கூடிய திறமைகளே தலைவருக்கு உரியவை என்றால், அவற்றிற்கும் ஒரு சில

குறிப்புகள் உண்டு. அந்தத் தகுதிகள் பற்றி சிறிது விளக்கமாகக் காண்போம்.

1. தன்னம்பிக்கை

நல்ல தலைவனுக்குரிய முதல்தரமான குணநலன் தன்னம்பிக்கைதான். தன்னைத்தான் நம்பாதஒரு தலைவன் மற்றவரை எப்படி நம்புவான்? அவனது சந்தேகம் அவனை மட்டும் அழிக்காமல், அடுத்தவர்களையும் வீழ்த்திவிடும் அவனைப் பின்பற்றுவோர்களையும் பெரிதும் துன்பப் படுத்திவிடும்.

ஆகவே, ஒவ்வொரு காலக் கட்டத்திலும், எடுத்து வைக்கின்ற ஒவ்வொரு காலடியிலும் (Stop) அவன் மற்றவர்களுக்கு நம்பிக்கை ஊட்டிக் கொண்டே வர வேண்டும். இந்த நம்பிக்கைதான் நம்பியுள்ளவர்களுக்கு வலிமையைக் கொடுக்கும்.

எந்த சந்தர்ப்பத்திலும் களைத்துப் போகாத, கஷ்ட நேரங்களிலும் கலங்கிப் போகாத திடமனம் உள்ளவர் களே, தங்கள் மக்களை வழி நடத்திச் செல்ல முடியும். வெற்றிகரமாகவும் வாழ்விக்க முடியும்.

அதுபோலவே, உடற்கல்வித் துறையிலும், தன் னம்பிக்கைதான் எல்லா செயல்களிலும் தலையாய இடத்தை வகித்து வருகின்றது. உதாரணமாக, தன்னம் பிக்கை இல்லாதவர்கள் சாதாரணக் குட்டிக் கரணம் கூடப் போட முடியாது. ஏனென்றால், ஏதாவது நேர்ந்து விடும் என்ற பயம் அவர்களைத் தடுத்து நிறுத்திவிட முடியும். ஓடுகளப் போட்டிகளில் கூட தாண்டுவதும் எறிவதும் தன்னம்பிக்கை மிகுந்திருக்கும் பொழுதுதான், சரியாகவும் குறியாகவும் செய்ய முடியும்.

2. உழைப்பும் உறுதியும்

உழைப்பில் ஆர்வமும், உள்ளத்தில் உறுதியும்ஒரு தலைவனுக்கு இரண்டு கண்கள் போல. அதாவது தலைவன் என்பவன் "கஷ்டப்படுவதற்கு இஷ்டப்பட வேண்டும்". ஒரு காரியத்தை செய்கிறபோது, தடைகள் வரும். தடங்கல்கள் நேரிடும். இடையூறுகள் எதிர்ப்படும். ஆபத்துகள் கூட அடுத்தடுத்து நடக்கும்.

அவற்றிற்கெல்லாம் அஞ்சாமல், தைரியமாக சந்திக்கும் சாமர்த்தியம், தன்னைத் தொடர்கிறவர் களையும் துணிவோடு முன்செல்ல வைக்கும் வண்ணம் தூண்டுகிற சாதுர்யம், மற்றவர்களைவிட மிகுதியாக உழைக்கும் உடல் வலிமை, துன்பங்களைத் தன்மேல் சுமத்திக் கொள்கிற மனத் துணிவு.

இவையெல்லாம் கற்றுக் கொள்வதால் மட்டும் வருகிற திறமைகள் அல்ல. பிறவியிலே பெற்று வருகிற பேறுகள். பரம்பரைப் பண்புகள், இப்படிப்பட்ட குணங் களைத்தான் உடற்கல்வித் துறையும் எதிர்பார்க்கிறது.

உடற்கல்வி தலைமை நிர்வாகி என்பவர், வெறும் வாய் வார்த்தைகளால் வருணித்து விடுவதால் மட்டும் எந்தப்பயனையும் ஏற்படுத்திவிட முடியாது. சொல்வதைச் செய்து காட்டும் திறன்தான், பின்பற்றும் மாணவர்களைப் பெரிதும் கவரும். தாங்களும் செய்திட வேண்டும் என்ற துணிவைத் தூண்டும். செய்து பார்த்து மகிழ சிந்தையும் விரும்பும்.

கஷ்டமானது என்று கருதி, கைவிட்டு விடலாம் என்று கைகழுவ நினைக்கும் காரியத்தை, பொறுமையாக இருந்து திறமையாகச் செய்ய முயற்சிக்கிறபோது,

வெற்றிமட்டுமல்ல. வருங்காலத்தில் கெளரவமும் பாராட்டும், வாசலில் வந்து காத்து நிற்குமே!

இதை எண்ணிப் பார்த்து, உடற்கல்வி ஆசிரியர் களும், சிறப்புப் பயிற்சியாளர்களும், அணித்தலைவர்களும் மேற்கொள்கிற செயல்களில், அதிகமான பொறுப் பேற்றுக் கொண்டு, கஷ்டமான காரியங்களைக் கூட மாணவர்கள் எளிதாகச் செய்யும் வண்ணம் கற்பித்திட வேண்டும். கருத்துடன் வழி நடத்திட வேண்டும். தாங்கள் பின்பற்றுபவர்களை சாமர்த்தியசாலிகளாக்கும் கடமை யல்லவா அவர்களுடையது!

3.சுறுசுறுப்பும் கற்பனையும்

செயல்கள் செய்யும்போது, கற்பனைச் செறிவும், முன்னறிவும் மட்டும் போதாது. நல்ல சுறுசுறுப்பும் வேண்டும். இந்த சிறந்த குணங்கள்தாம், ஒருவரை மற்ற மனிதர்களிடமிருந்து தனியே வேறுபடுத்திக் காட்டு கின்றது.

சுறுசுறுப்பான மூளை, மற்றவர்கள் முன்னேற் றத்தைப் பற்றி விரிவாக சிந்திக்கிறது - விரைவாகவும் விவேகமாகவும் சிந்திக்கிறது. 'சோம்பேறியின் மூளை சைத்தானின் தொழிற்சாலை' என்று கூறுவதை இங்கே நினைவு கூர்வோம்.

சுறுசுறுப்பான மூளை மற்றவர்களையும் சிறப் பாக செயல்படும் வகையில் உற்சாகப்படுத்துகிறது. சிக்கலான பிரச்சினைகளில் சிறப்பான முடிவெடுத்து விடுவிக்கிறது. தீர்த்துவைக்கிறது.

கொஞ்சம் மந்தத்தனமாகவும் கலைந்து போகிற மன ஆர்வம் உடையவர்கள், கணக்காகக் காரியமாற்ற

முடியாமல், கலங்கிப்போய் விடுகிறார்கள். பதறிச் செய்கிற அவர்கள் காரியம் எல்லாம் சிதறிப் போய் விடுகிறது.

ஆகவே, செய்யும் செயலின் தன்மையை அறிந்து, அதன் பெருமையை புரிந்து கற்பனை நயத்துடன் வலிமை மனத்துடன், சுறுசுறுப்பாக இயங்கி, வெற்றியை ஈட்ட வழி வகுக்கிறவனே வல்லமை மிகுந்த தலைவனாக விளங்குகிறான்.

4. முடிவெடுக்கும் திறன்

எந்தக் காரியமாக இருந்தாலும், அதுபற்றி அலசி ஆராய்ந்து, நல்ல முடிவெடுக்கத் தெரிந்தவரே, சிறந்த தலைவனாகிறார்.

நுண்மையாக சிந்திக்கத் தெரிந்தமனிதனே, மற்றவர்களைவிட மாண்புமிகு காரியங்களை செய்து முடித்து சிறப்படைகிறான், மனத் தெளிவுள்ளவர்களே, சாடிவரும் சந்தர்ப்பங்களுக்கேற்ப சாமர்த்தியமாக ஈடு கொடுத்து, சமத்காரமாக திட்டங்களைத் தீட்டி வெல்கிறார்கள்.

விளையாட்டுக்களில் அதிகமாகவும் அடிக்கடியும் இக்கட்டான சந்தர்ப்பங்கள் ஏற்படுவது இயல்புதான். அந்த அச்சமூட்டும் சந்தர்ப்பங்களில், அறிவுபூர்வமாக அணுகி, விரைந்து முடிவெடுத்து வெளிவருவதும், விடுதலையடைவதும், வெற்றி பெறுவதும் நல்ல பண்பாளர்களாலேதான் முடிகிறது. ஆகவே மனத்தெளிவும், முடிவெடுக்கும் ஆற்றல் உள்ளவர்கள் மட்டுமே, மற்றவர்களுக்கு வழிகாட்டும் மகாசக்தி படைத்தவர்களாக விளங்குகின்றார்கள்.

5. தைரியம் (Courage)

தைரியம் உள்ள தலைவனையே தொண்டர்கள் நம்பிக்கையுடன் பின்பற்றிச் செல்வார்கள். கோழைகள் எத்தனைதான் கொள்கை வளமும், கூரிய மதியும் கொண்டிருந்தாலும், தொண்டர்களால் தூற்றப்படுவார்கள். உள்ளத்திலிருந்தும் ஒதுக்கப்படுவார்கள்.

இங்கிலாந்து நாட்டில் பிரதமராக இருந்த வின்ஸ்டன் சர்ச்சில், இரண்டாம் உலகப் போரில் காட்டிய வீரமும் தைரியமும் தான், இன்றும் அவரை உலகமே போற்றிப் புகழும் வண்ணம் உயர்த்தி வைத்திருக்கிறது.

சர்ச்சிலின் மற்றொரு குணம், தான் விரும்பாத ஒரு குறிப்பை, வேண்டியவர்களிடம் கூட, முகத்திற்கு முன்னே துணிச்சலாகக் கூறிவிடுவது தான். அந்தத் தைரியம் தான், அவரை சரித்திர புருஷராக மாற்றி வைத்தது.

உடற்கல்வி ஆசிரியர்களுக்கும், உண்மையைக் கூறுகின்ற நெருக்கடியான நேரங்கள் நிறையவே ஏற்படுவதுண்டு. அப்போது, மாணவர்களுக்கு நலம் பயப்பதற்காக, நல்லது செய்வதற்காகத் துணிந்து, உண்மையைக் கூறிவிட வேண்டும். சரியான செயல்களை சரியாக மாணவர்கள் செய்கின்ற நிலைமை, அப்பொழுது தான் ஏற்படும்.

ஆகவே, உண்மையைக் கூறுகின்ற தைரியம், சந்தர்ப்பங்களுக்கு சாய்ந்து போகாமல் சாமர்த்தியமாக வெல்லுகிற தைரியம் உள்ள தலைவர்களே, தொண்டர்களால் தூய அன்போடு பாராட்டப்படுவார்கள்.

6. ஒழுக்கப் பண்புகள்

ஒழுக்கமாக வாழ்வது, கற்பைப் பேணுவது என்பதெல்லாம் தொண்டர்களுக்கு மட்டுந்தான். தலைவர்

களுக்கு அல்ல என்ற தடிக்குணமும் மடத்தனமும் நிறைந்தவர்கள் நல்ல தலைவர்கள் ஆகிவிட முடியாது.

கட்டுப்பாடு, ஒழுக்கம், கடமை உணர்வு, நீதி காக்கும் நெஞ்சம், நியாயத்துக்குப் பணிகின்ற பெருந்தன்மை, உள்ள தலைவர்களே தொண்டர்களுக்கு நல்ல வழிகாட்டி ஆவார்கள் உலகமும் அவரை வாழ்த்தி, வணங்கிப் பின் செல்லும்.

அதுபோலவே உடற்கல்வி ஆசிரியர்களும் சத்திய சீலர்களாக, உத்தமப் பண்பாளர்களாக இருந்தால்தான், உடன் இருக்கும் மாணவர்களும், ஆசிரியரைப் பின்பற்றி, அருங்குண மாணவர்களாக வாழ்ந்திட விரும்புவார்கள்.

ஒழுக்கமற்ற ஆசிரியர்கள் பழிக்கப்படுவர். வெறுக்கப் படுவர். அவர் உபதேசம் வெறும் வாய்மொழியாகத் தான் போகுமே தவிர, வேத மொழியாகாது. ஆகவே, ஆசிரியர்கள் இக்கருத்தைப் பின்பற்றிக் கண்ணியவான்களாக வாழும் திண்ணியராக வாழ்ந்திட வேண்டும்.

தலைவராவது எளிதல்ல

யாரும் தலைவராக உயர்ந்து விட முடியாது. தலைவராவது அவ்வளவு எளிதான காரியமுமல்ல.

வாழ்க்கை என்பது சாதாரண மண்மேடல்ல. எளிதாகத் தாண்டிச் செல்வதற்கு. அது பிரமாண்டமாக எதிரே நிற்கும் பெரிய மலை போன்றது. அதில் ஏற மனத்துணிவும், உடல் வலிவும், கடுமையான முயற்சியும், கலங்காத கடமை உணர்வும், குறையாத கொள்கைப் பற்றும் வேண்டும். அப்படிப்பட்டவர்களே வாழ்க்கையில் வெற்றி பெற முடியும். வாழ்வாங்கு வாழ முடியும்.

மகிழ்ச்சி என்பது எது? எப்போது? நமக்குள்ளே இருக்கும் திறமைகளை, கஷ்டப்படுத்தி வெளிப்படுத்தி,

சாதிக்க முடியாது என்கிற காரியங்களையும் சாதிக்கும் போது தான், அந்த உண்மையான மகிழ்ச்சி உண்டாகிறது.

அப்படிப்பட்ட உண்மையான மகிழ்ச்சியை தனக்கும் உண்டாக்கிக் கொண்டு, பின்பற்றும் தொண்டர்களுக்கும் பெருமளவில் உண்டாக்கி வைக்கிற தலைவரே, சிறந்த தலைவராகிறார். அவரிடம் இருக்கும் வரையில், எந்த ஆபத்தும் தமக்கு அணுகாது என்ற நம்பிக்கையில், எதிர்காலம் சிறப்பாக அமையும் என்ற ஆனந்தத்தில், தலைவரின் சார்புள்ள மக்கள் மகிழ்வார்கள். அதுவே நல்ல தலைவருக்குரிய பொற்குணங்களாகும்.

உடற்கல்வித் தலைவர்களுக்குரிய தகுதிகள்

1. பொதுக் கல்வித் தகுதி.

2. உடற்கல்வியில் பெறுகிற சிறப்பு தொழில் கல்வித் தகுதி. (உடற்கல்வி இளங்கலைப் பட்டம், முதுகலைப் பட்டம், உயர்நிலை உடற்கல்விப் பட்டம் போன்றவை)

3. விளையாட்டுக்களில் உள்ள திறன்களில் தேர்ச்சி உடல் தோரணை, ஆளுமை, ஒழுக்கப் பண்புகளில் உயர்ந்தவராக விளங்குதல்.

பம்பாய் உடற்கல்விக் குழு ஒன்று செய்த பரிந்துரையில் உள்ள சில தகுதிகளை இங்கே பார்ப்போம்.

1. வகுப்புகளில் பயிற்றுவிக்கும் பாடங்களாவன. ஆங்கிலம், கணிதம், உடற்கூறு நூல், உடலியல் நூல், உடற்கல்வியின் கொள்கைகள் என்பன பற்றி, உடற் கல்வி ஆசிரியர் உயர்நிலைப் பள்ளியில் பயிற்று விக்கும் ஆற்றல் பெற்றிருத்தல்.

2. மற்ற ஆசிரியர்களுடன் கலந்துரையாடி, மாணவர்களுக்கு எப்பொழுது, எப்படி பாடம் கற்பித்தல்,

உடற்பயிற்சி விளையாட்டு வகுப்பு எடுத்தல் என்பதைத் தீர்மானிக்கும் பொறுப்பேற்றல்.

3. மாணவர்கள் பாடங்களில் தேர்வுக்குரிய மதிப்பெண்களில் பின்தங்கியிருக்கும்போது, அவர்கள் உயர்வுக்கு உதவிட முயலுதல்.

4. மாணவர்கள் பல்வேறு சூழ்நிலையின் காரண மாக மன எழுச்சிக் குன்றியுள்ள நேரங்களில், அவர்களுக்கு வேண்டாத வேதனைகளை விலக்கவும், உற்சாகம் ஊட்டி விளையாட்டு நேரத்தில் ம்ன எழுச்சி பெறச் செய்து உதவுதல்.

5. மாணவர்களுக்கு நிற்கும் தோரணை (Posture) நடக்கும் தோரணை இவற்றில் குறைபாடுகள் உண்டு. உரிய மருத்துவரை அணுகி, அவர்களுக்குத் தேவை யான ஏற்பாடுகளைச் செய்தல்.

6. பள்ளிகளில் மருத்துவ சோதனைகளை மாணவர்களுக்கு எடுக்கும் நேரத்தில், மாணவர் களுக்கும் மருத்துவர்களுக்கும் இடையில் இருந்து ஏற்றவை செய்து உதவுதல்.

7. மருத்துவர்கள் மாணவர்களைப் பரிசோதித்த பிறகு, அவர்களுக்கு ஏற்பட்டுள்ள குறைகள் பற்றிக் கூறியதை அறிந்து, அவற்றைப் போக்குதற்குரிய பணிகளில் தொடர்ந்து ஈடுபடுதல்.

8. பள்ளி மற்றும் அதனைச் சார்ந்த சுற்றுப்புறம் தூய்மையுடனும் அழகுடனும் விளங்க, மேற்பார்வை யிட்டு பணியாற்றுதல்.

9. மாணவர்களுக்குத் தனித்தனியே திறன் களையும், விளையாட்டுக்களையும் கற்பித்தது போல், குழுவாகச் சேர்ந்து அவர்கள் ஆடவும் போட்டியிட்டு மகிழவும் வாய்ப்பளித்தல், ஏற்பாடு செய்தல்.

10. மற்ற ஆசிரியர்களுக்கு எந்த விதத்திலும் தாழாமல், ஏற்றத் தகுதிகளைப் பெற்று உயர்ந்த நிலையில் உலா வருதல்.

11. தங்கள் செயல்களில் தகுதிகளை உயர்த்திக் கொள்வது போலவே, படிப்பிலும் பட்டங்கள் பெறுவதிலும் தங்கள் அறிவுத் தகுதிகளை உயர்த்திக் கொள்ளுதல் போன்ற தகுதிகள் யாவும்,

உடற்கல்வித் துறையில் உன்னதமான தலைவர்களாக உயர்த்திவிடும்: அறிந்து ஆவன செய்க.

உடற் கல்வி ஆசிரியர்களுக்குரிய குண நலன்கள்:-

1. தலைமையை மதித்து ஒழுகுதல்.

2. உற்சாகம், உழைக்கும் ஆர்வம், தன் திறமையை உரிய முறைகளில் பயன்படுத்துதல்.

3. சுறுசுறுப்பு, அனுசரித்துப் போகுதல், உடல் நலக்குறைவு இல்லாமல் இருத்தல், மற்றவர்களுக்கு மனமுவந்து கூடி, செயல்களாற்றுதல்.

4. கட்டுப்பாடு, கடமை, கண்ணியம், பிறருக்கு உதவுதல், மற்றவர்களுக்கு ஆறுதலாக, ஆதரவாக இருத்தல்.

5. வலிமையும் உண்மையும் காத்தல்.

6. நம்பிக்கைக்குரியவராக விளங்குதல், சரியான முறையான சிந்தனை, நீதி காத்தல் நியாயம் வளர்த்தல்.

7. பரிவு, பச்சாதாபம், நேர்மை, தன்னடக்கம் பொது இடத்தில் காக்கும் பண்பாடுகள், அறிவாண்மை, தியாகம், சிறப்புச் செயல்கள் புரிதல் போன்ற குணவான்களாக விளங்குதல்.

8. உடல் நலத்துடன் இருத்தல், உண்மை பேசுதல், நகைச் சுவையுடன் நல்லதைப் பேசுதல்.

9. மதி நுட்பம், உழைப்பு, ஒருபுறம் சாராமல் நடுநிலை வகித்தல், கற்பிக்கும் காரியத்தில் ஆர்வம் கொண்டிருத்தல்.

10. பொறுமை, கழிவிரக்கம், பொது மக்களுடன் இனிய தொடர்பு, உரிய துறையில் உயர்ந்த திற னாற்றல்.

இவ்வாறு உடற்கல்வி ஆசிரியர்கள் குணநலன்கள் மிக்கவர்களாக விளங்க வேண்டும். இவையே உயர்ந்த தலைவர்களாக, மக்கள் மத்தியிலே திகழவும் மேன்மை பெறவும் செய்கின்றன.

மாணவர்களும் தலைமைத் தகுதியும்

மாணவர்கள் படிப்புடன் நின்று விடாமல், மற்றவர்களுக்கு வழிகாட்டி, முன்னின்று நடத்துகிற தலைமைப் பண்புகளைக் கற்பித்து தலைமைப் பதவிக்குத் தகுதியுள்ளவர்களாகவும் செய்ய ஆசிரியர்களால் இயலும்.

வகுப்புக்களில் அவர்களுக்குத் தலைமை பற்றி விளக்கியும், அவர்களுக்குத் தன்னம்பிக்கை ஊட்டியும், அதில் முடிவெடுக்கும் மனப்பக்குவத்தை வளர்த்தும், தலைமை ஏற்கச் செய்யலாம்.

இதனால் மாணவர்களிடையே கடமை உணர்வு களும், கட்டுப்பாட்டுச் செயல்களும் மிகுதியாக வளர வாய்ப்புண்டு. பொறுப்புக்கள் பரவலாக ஏற்கப்படுகிற போது, செயல்முறைகளில் சிரத்தை ஏற்படுவதுடன், செழித்தோங்கவும் முடிகின்றது.

தலைமைத் தேர்வுமுறை

1. பள்ளி நிர்வாகமே (தலைமை ஆசிரியர் மற்றும் குழுவினர்) மாணவர் தலைவரை நியமனம் செய்யலாம்.

2. அல்லாதபோது, தேர்வு நடத்தி, தேர்ந் தெடுக்கச் செய்யலாம்.

3. அல்லது சீட்டுக் குலுக்கிப் போட்டுத் தேர்ந் தெடுக்கலாம்.

4. அல்லது, திறமையுள்ள மாணவர்களுக்கு, வாய்ப்பளிக்கலாம். ஒருவர் மாற்றி ஒருவர் என்ற வரிசையில்.

5. அல்லது அதிகத் திறமையுள்ளவராகப் பார்த்து, தலைமை ஏற்கச் செய்யலாம்.

சூழ்நிலை அறிந்து, தக்க முறைகளைப் பின்பற்றி, அக்கறையுடன் ஆராய்ந்து, தலைவர்களைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்.

தேர்ந்தெடுத்தபின், தலைமைக்குரிய தகுதிகள், வரம்புகள், வாய்ப்புகள், செயல்படும் நெறிகள், பக்குவ மான வழிகள் இவற்றை அவர்களுக்கு விளக்கிக் கூறி வழிகாட்ட வேண்டும்.

உடற்கல்வி வகுப்புகளில், மாணவர் தலைவர்கள் அதிக எண்ணிக்கையில் தேவைப்படுகின்றார்கள். அதற் கான வாய்ப்புக்கள் நிறையவே உண்டு.

1. ஒரு குழுவை ஓரிடத்திலிருந்து மற்றொரு இடத்திற்கு அழைத்துச் செல்ல;

2. பயிற்சி வகுப்புகளைக் கற்றுத்தர; மேற் பார்வையிட்டுப் பார்த்துக் கொள்ள.

3. ஒரு குழுவை வழி நடத்திச் செல்லும் பொறுப்பேற்க.

4. சுற்றுலா, நடைப் பயணம், போன்ற சமயங் களில் குறிப்பிட்ட மாணவர்கள் பற்றி பொறுப்பேற்க.

5. போட்டிகள் நடத்துகிற சமயங்களில், போட்டிகள் நடத்த பொது மக்களுக்கு வழிகாட்ட, இருக்கைகள் சரி செய்து போட, விளையாட்டு வீரர்களுக்கு வேண்டியன தந்து உதவ.

6. விளையாட்டுப் பந்தயங்கள் நடத்துகிற போது, அதிகாரிகளாக, அலுவலர்களாக, தொண்டர் களாக பணியாற்ற.

7. சிறு சிறு விளையாட்டுக்களை நடத்து கிறபோது சேர்ந்து உதவ.

8. குழுக்களுக்குத் தேநீர் அளிக்கின்ற போது உதவ.

இவ்வாறு மாணவர்கள் பொறுப்பேற்றுத் தலைவர் களாக செயல்பட வழிகள் உள்ளன. அவர்களை ஆற்றுப் படுத்தி, அக்கறையுடன் செயல்பட ஊக்குவித்தால், அரிய பயன்களைப் பெற முடியும்.

உடற்கல்வி - ஒரு தொழில்

உடற்கல்வி என்பது ஓர் உன்னதமான தொழில் (Profession) தானும் உயர்ந்து, மற்றவர்களையும் உயர்த்துகின்ற தொழில் நுணுக்கம் நிறைந்த துறை.

தொழில் என்றால் அதற்கென்று விஞ்ஞான பூர்வமான தேர்ந்த உண்மைகள் உண்டு. அவற்றை அடைய அறிவுபூர்வமான அணுகுமுறைகள் உண்டு. ஆற்றல்கள், திறன்கள், திறமைகள், வழிகள், வரைமுறைப்படுத்தும் விதிகள் என்றெல்லாம் நிறைய உண்டு.

வியாபாரத்திற்கு விளக்கம்

உடற்கல்வித் துறை என்றால் அது ஒரு வியாபாரம் (Trade) என்று பலர் எண்ணிக் கொண்டிருக்கின்றனர்.

அது தவறு. வியாபரம் செய்பவர்கள் வியாபாரிகள். அவர்களுக்கு படிப்பறிவு அவசியமில்லை. அனுபவ அறிவே போதும். திறன் நுணுக்கங்கள் (Techniques) தேவையில்லை. திறமைகளே போதும். ஆளைப்பார்த்து

பொருளை விற்கின்ற சாமர்த்தியம் தேவை. நிலையான விதிகளோ, நியாய வழிகளோ வியாபாரத்திற்கு வேண்டாம்.

பொது மக்களுக்கு உதவிட வேண்டும் என்ற பொறுப்புணர்வு குறைவு, தங்கள் லாபத்திற்காக, பொது மக்களுக்கு உதவுவது போன்ற பாவனைகள் வியாபாரிகளிடம் அதிகம் இருக்கிறது. வியாபாரத்தில் வருமானத்திற்கும், லாபம் சம்பாதிக்கவும் என்ற தன் முனைப்பே அதிகம்.

ஆகவே, உடற்கல்வித் துறையைப் போய் வியாபாரம் என்று யாராவது கூறினால், அது பொய் முழக்கமே தவிர, வேறல்ல.

தொழிலுக்கு விளக்கம்

தொழில் என்றால் அதற்கு விஞ்ஞான பூர்வமான கருத்துக்கள் அடிப்படையாக அமைந்திருக்க வேண்டும்.

விஞ்ஞான பூர்வமான கருத்துக்களின் தொகுப்பாகவும் அந்தத் தொழில் ஆக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

அடிக்கடி ஆய்வுக்கும் ஆராய்ச்சிக்கும் அது ஆட்பட வேண்டும்.

அதன் நுணுக்கங்களும், கொள்கைகளும், கோட்பாடுகளும் விஞ்ஞான மயமாக விளங்க வேண்டும்.

சமூக வளத்திற்காகவும், தொழில் என்பது உதவுவதாக விளங்க வேண்டும்.

ஈடுபடுகின்றவர்களுக்கு இணையற்ற பயன்களை அளிக்கும் வல்லமையுடன் விளங்க வேண்டும்.

உடற்கல்வி ஒரு தொழில் என்றால், கீழ்க்காணும் காரணங்களை நீங்கள் படிக்கிற போதே, உணர்ந்து கொள்கிறீர்கள். ஒத்துக் கொள்வீர்கள்.

1. உடற்கல்வியின் அடிப்படைக் கருத்துக்களும் கொள்கைகளும் பல விஞ்ஞானங்களிலிருந்து பிழிந்தெடுக்கப்பட்ட சாறாகும்.

2. உடலியல், உடற் கூறு நூல், உயிரியல், சமூக இயல், விளங்கியல், உயிர் வரலாறு நூல் போன்ற பல விஞ்ஞானங்களின் மேன்மை மிகு கருத்துக்களின் தொகுப்பே உடற்கல்வியாகும்.

3. எல்லா கொள்கைகளுமே மனித சமுதாயத்தை மேம்படுத்தும் மேன்மைமிகு நோக்கத்தையே முனைப்பாகக் கொண்டுள்ளன.

4. சமுதாய அமைப்பில், தனிப்பட்டவர்கள் எவ்வாறு இணங்கி, இணைந்து செயல்பட்டு, செழிப்புக்கு உதவ வேண்டும் என்று உடற்கல்வி கற்றுத்தருகிறது. செயல்பாட்டில் ஈடுபடுத்தி, அனுபவப்படுத்துகிறது.

5. மக்களுக்கு நன்னடையும், நன்னடத்தைகளையும் கற்றுத் தருகிறது.

6. கலை உணர்வும், விஞ்ஞான அறிவும் மேம்பட துணைபுரிகிறது.

7. மனித சமுதாயத்தின் மகிமை மிக்கப் பண்பாடுகளை வளர்க்கும் மாபெரும் பணியில் உடற்கல்வி ஒரு தொழிலாகத் தன்னை அர்ப்பணித்துக் கொண்டிருக்கிறது.

தொழில் - தொழிலர்

ஒரு மனிதர் ஒரே நாளில் தொழிலராக (Professional) மாறி விட முடியாது. அவர் நீண்ட நாள் இருந்து, பழகி பயிற்சி பெற்று, பக்குவம் அடைகிற போதுதான், அந்த நிலையை அடைய முடிகிறது.

அவர் அந்தக் குறிப்பிட்ட தொழில் அறிவைக் கற்க வேண்டும். அந்த அறிவுக்கேற்ற திறன்களை வளர்க்க

வேண்டும். அதையே முனைப்பாகக் கொண்டு உழைக்க வேண்டும். இதற்கு பல மாதங்கள் ஆகலாம். பல ஆண்டுகள் கூட போகலாம்.

தங்களை அர்ப்பணித்துக் கொண்டு, பணியாற்று கிறவர்களே சிறந்த தொழிலர்களாக மாறிவிட முடியும். உதாரணமாக ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் பயிற்சிகளில் ஒரே நாளில் நிபுணத்துவம் பெறமுடியாது. சிறந்த செயல் படுபவராகவும் ஆகமுடியாது. தொடர்ந்த, நீடித்த, தேர்ச்சியான பயிற்சிகள் வேண்டும் அதுபோலவே, உடற்கல்வித் துறை முழுவதும் ஒருமித்த உள்ளத்துடன் மேற்கொள்கிற ஈடுபாடுகளினால் தான் உயர்ந்து நிற்க உதவுகிறது.

தேர்ந்த திறன்கள் (Skills) என்பவை ஒரே நாளில் உருவாக்கப்பட்டவைகள் அல்ல. அவை காலங்காலமாக, கற்றோராலும் மற்றோராலும் கற்பனை நயத்துடன், அனுபவச் செழிப்புடன் உருவாக்கப்பட்டவையாகும். ஆகவே, வெறும் அறிவாற்றல் மட்டும் உடற்கல்வித் தொழிலுக்குப் போதாது. வீறுமிக்க செயல் திறன்களும் வேண்டும் என்பதையே உடற்கல்வித் தொழில் வற்புறுத்து கிறது.

உடற்கல்வித் தொழில் அதிகம் வற்புறுத்துவது தியாக மனப்பான்மை நிறைந்த சேவைகளைத்தான் (Service). இது சமுதாயச் செழுமையை வளப்படுத்தவே வற்புறுத்துகிறது. உடற்கல்வி இருக்கிறது. சேவை மனப் பாங்குள்ள ஆசிரியர்களே, சிறந்த தொழிலராக ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகின்றார்கள்.

உடற்கல்வித்துறை சிறந்த தொழில் என்று மதிக்கப் படுவதற்குக் காரணம், அதுநாளுக்கு நாள் நொடிக்கு

நொடி நுண்மையாக மாறிக் கொண்டு வருவது தான். தொழிலில் மாற்றம் நிகழ வேண்டும். அதில் ஆய்வுகள் அடிக்கடி நிகழ்த்தப்பட வேண்டும் என்ற நியதிப்படி; உடற்கல்வித் துறை அடிக்கடி ஆய்வுக்கு ஆளாகிறது. ஆராய்ச்சிகள் அகில உலக அளவில் நடைபெறுகின்றன. உணர்வுகளால், அறிவுச்சூழல்களால் உடற்கல்வித்துறை உயர்ந்த தொழிலாக வளர்ந்து கொண்டிருக்கிறது.

மக்களை நல்லவர்களாக, ஒழுக்க சீலர்களாக மாற்ற முனையும் உடற்கல்வியின் மாண்புகளே, அதனை அனைவருக்கும் ஏற்ற தொழில் என்று பறை சாற்றிக் கொண்டிருக்கின்றன.

இத்தகைய பெருமதிப்பினால் தான், உடற்கல்வியை உலகம் ஒரு ஒப்பற்றத் தொழிலாக ஏற்றுக் கொண் டிருக்கிறது.

சென்னையில் உள்ள ஒய்.எம்.சி.ஏ உடற்கல்விக் கல்லூரி தான் முதன் முதலாகப் பயிற்சிக் கல்லூரியாக ஆரம்பிக்கப்பட்டது.1947 வரை 5 கல்லூரிகளே இந்தியா வில் இருந்தன. இன்று 100 எண்ணிக்கையை எட்டும் அளவில், கல்லூரிகளில் எண்ணிக்கை மிகுந்து விட்டன. காரணம் உடற்கல்வியை உதவும் கல்வியாக உலகம் ஏற்றுக் கொண்ட காரணத்தால்தான்.

உலக நாடுகளுக்கும் இணையாக, நம்நாட்டு உடற்கல்வி உயர்ந்து கொண்டு வருகிறது. உடற்கல்வித் துறையில் ஈடுபட்டுள்ள அனைவரும், தங்களையும் தரத் திலும் திறத்திலும் உயர்த்திக் கொண்டு, வருவோரையும் உயர்த்தும் தொண்டில் ஈடுபட்டு, உலகம் போற்றும் உடற்கல்வியாளராக சிறக்க விரும்பி வேண்டிக் கேட்டுக் கொள்கிறோம், வாழ்த்துகிறோம்!

□□□

1937 - 2001

விளையாட்டுத்துறை இலக்கியத்தின் தந்தை என்றும், பல்கலைப் பேரறிஞர் என்றும் பாராட்டப்படுகின்ற, **டாக்டர் எஸ். நவராஜ் செல்லையா** அவர்கள், விளையாட்டுத்துறை தமிழ் இலக் கியத்தின் வளர்ச்சிக்கான பணியைத் தனது வாழ்வின் இலட்சியமாகக் கொண்டு பணியாற்றினார்.

திருமூலர், திருவள்ளுவர், வள்ளலார் போன்றவர்களுக்குப் பிறகு, தேகத்தின் தெய்வாம்சம் பற்றி மக்களிடையே, மகிமையை வளர்க்கும் விளையாட்டுத்துறை இலக்கியப் பணியை புத்தகங்கள், பத்திரிகைகள், வானொலி, தொலைக்காட்சி மூலமாக கடந்த நாற்பது ஆண்டுகளாக செய்து வந்தார்.

விளையாட்டு பற்றிய கட்டுரை, கவிதை, சிறுகதைகள், நாவல் மற்றும் தனி மனித முன்னேற்றம் பற்றிய அறிவு நூல்கள், ஆய்வு நூல்கள் என இதுவரை 150க்கும் மேற்பட்ட நூல்களை எழுதி வெளியிட்டிருக்கிறார்.

விளையாட்டுத் துறையில் மக்களுக்கு விழிப்புணர்வு உண்டாகவும், விருப்பத்துடன் பங்கேற்கவும் உதவும் வண்ணம், 25 வருடங்களாகத் தொடர்ந்து '**விளையாட்டுக் களஞ்சியம்**' என்ற மாத இதழை (1977 முதல்) நடத்தி வந்தார்.

விளையாட்டு இசைப் பாடல்கள், உடற்பயிற்சிக்கான இசை ஒலி நாடா போன்றவற்றை மாணவ, மாணவியருக்காக இயக்கி, இசையமைத்து, தயாரித்து வெளியிட்டிருக்கிறார்.

விளையாட்டின் சிறப்பை வெளிப்படுத்த, '**ஓட்டப்பந்தயம்**' எனும் திரைப்படத்தைத் தயாரித்துத் திரையிட்டுள்ளார்.

சென்னைப் பல்கலைக் கழகத்தில் முதன் முதலாக விளையாட்டுத் துறையில் ஆய்வறிஞர் (Ph.D.) பட்டம் பெற்றவர் என்ற பெருமை இவருக்கு உண்டு.

அழகப்பா கலைக்கல்லூரி (காரைக்குடி), வித்யாமந்திர், TVS நிறுவனங்கள், ஒய்.எம்.சி.எ. கல்லூரி, சென்னை முதலிய புகழ் வாய்ந்த நிறுவனங்களில் பணியாற்றிய அனுபவம் பெற்றவர்.

இவரது மூன்று நூல்கள் தேசிய விருதும், ஒரு நூல் தமிழ்நாடு அரசின் பரிசினையும் பெற்றுள்ளது.